زنجیرەی بەرەو سەرکەوتن

( ٢ )

جاك كانفیڵد

# بنەماکانی سەرکەوتن

چۆن لەو شوێنەی تۆی تیایت دەگەیتە ئەو شوێنەی کە دەتەوێت پێی بگەیت؟

وەرگێڕانی بەدەستکارییەوە

پارێزەر: صالح سعید مصطفی

salihsorany@yahoo.com
salihsorany@facebooke.com

- ✓ زنجیرەی بەرەو سەرکەوتن: ژمارە ٢
- ✓ ناوی کتێب: بنەماکانی سەرکەوتن .
- ✓ دانەر : جاك کانفیلد .
- ✓ وەرگێڕ: پارێزەر : صالح سعید مصطفی .
- ✓ تایپ : زمناکۆ صابر، خۆگر صالح ، ئالاء صالح .
- ✓ دیزاین: مەریوان مارف
- ✓ بوار : پەرەپێدانی مرۆیی .
- ✓ ساڵی چاپ : ٢٠١٢
- ✓ نۆبەتی چاپ : یەکەم
- ✓ ژمارەی سپاردن : لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٠١٩ ) ی ساڵی (٢٠١٢ ) ی پێدراوە.

**پێشكەش بێت بە :**

*** شەهید مامۆستا بەکرو هەموو ئەومامۆستایانەی وانەی ژیانیان فێر کردم .**

*** دایك و باوكی ئازیزو خۆشەویستم .**

*** هاوسەری بە ئەمەكم .**

*** كوڕ و كچە شیرینەكانم .**

*** بەهەموو ئەو كەسانەی چاونەترسانە ڕووبەڕووی ڕۆشنبیری تەسلیم بوون دەبنەوە ، هەوڵیانداوە ژین ساز بن.**

*** بە هەموو ئەوانەی گەشبینانە سەیری ژیان دەكەن.**

## (تفائلوا بالخير تجدوه)

**گەشبین بن بۆ دەستخستنی خێر و چاكە بە دەستی دەهێنن**

**فەرموودەی پێغەمبەر(ﷺ)**

**ژیان وەكو قوفڵێكی ژمارەیی وایە ، ئەركی تۆ دۆزینەوەی ژمارە ڕاستەكانە بەڕیزبەندی ڕاست و دروست تاكو بتوانیت بگەیت بە هەر شتێك كە دەتەوێت.**

**بریان تریسی**

**ئەگەر ئەوەمان كرد كە دەتوانین ئەنجامی بدەین ، ئەوا بە ڕاستی خۆمان سەرسام دەكەین .**

**توماس ئیە.ئەدیسۆن**

# سوپاس و پێزانین ..

زۆر سوپاس و پێزانینم هەیە بۆ مامۆستا سەمیر سەلیم ئەندامی پەرلەمانی کوردستان، کە ئەم کتێبەی خستە بەر دەستم و منیش بە کۆمەکی خوا وەرم گێڕایە سەر زمانی شیرینی کوردی، جارێکی تر سوپاسی مامۆستای بەڕێز دەکەم خوای گەورە پاداشتی بەخێری بداتەوە.
وەسوپاسو پێزانین بۆ ئەو بەڕێزانەی لە تایپکردنی ئەم کتێبەدا هاوکاریان کردم هەریەك لە کاك زمناکۆ صابر، و کاکە خۆگری کوڕم و ئالاء خانی کچم.

# پێڕست

# ستایش كردنی ئەم كتێبە

بنــەماكانی كانفیلــد تــابلێی ئاســانە، بــەلاَم ئــەو ئەنجامانــەی دەســتی دەخــەیت لــە میانــەی خوێندنەوەیدا زۆر گەورەیە .

– ئەنتۆنی رۆبنز .دانەری كتێبی بەرەو كامەرانی .

ئەگەر ئەمسالْ تەنها دەتوانیت یەك كتێب بخوێنیتەوە ، ئەوە لە بەر دەستتدایە .

– هارڤی ماكای .دانەری باشترین كتێبی نیۆرك تایمز كە پڕفرۆشترینە .

كاتێك دەنووسێت من بێدەنگ دەبم و گوێ دەگرم ، ئەم كتێبە باشترین كتێبە جاك نووسیویەتی ، پاش خوێندنەوەی بە دڵنیاییەوە كاریگەری گەورە لە سەر ژیانت جێ دەهێڵێت.

- بات ولیامز.جێگری سەرۆكی تیمی اورلاندۆ ماجیك .

ئە م كتێبە ئیلهام بەخشە و هاندەرە ، هاوكاریت دەكات كە ژیانێكی تێر و تەسەل و دەوڵەمەندانە ببەیتە سەر، ئامادە بە بۆ هەندێك گۆڕانكاری لە گەڵ خوێندنەوەی ئەم كتێبەدا .

- كاثي سمیث .پێشەنگ لە جوانی جەستەیی و تەندروستی ئەمریكی .

زۆربەمان دەزانێت چی دەوێت لە ژیاندا ، بەلاَم كەمێكی كەم نەبێت نازانن چۆن بگەنە خواستەكانیان لە ژیاندا ، ئێستا ئەم كتێبە نەك هەر تەنها نەخشە ڕێگات پێ دەدات بۆ ئەوەی بگەیت بە خواستەكانت ، بەڵكو تەنانەت كلیلی كارپێكردنت پێدەدات و تانكیەكەشت پڕ لە سووتەمەنی دەكات ! هەندێك كێك بۆ خۆت ئامادە بكەو ئەم كتێبە نەخەیتە لاوە هەتا بە باشی لە پەیامەكەی تێدەگەیت .

-والی ئەموس ، دانەری كتێبی : The Cookie Never Crumbles

جاك كانفیلدی هاوڕێی باشم یەكێكە لە باشترین وتار بێژ و مامۆستای بەرچاوڕۆشن و ئیلهام بەخش لە جیهانی ئەمرۆدا ، پاش ئەوەی هەندێك كاتی لە گەڵدا دەگوزەرێنیت لە بیرۆكەو

ڕۆشنبیریەكەی تێدەگەیت بە ناختدا قوڵ دەبێتەوە ، ئیتر بۆ ژیانی لەمەودوا بە شێوەیەكی زۆر باش گۆڕانكاریت بە سەردا دێت .

-بریان تراسی ،یەكێك لە پسپۆڕانی پێشەنگی ئەمریكایە لە گەشەپێدانی توانا مرۆییەكان و كارایی كەسێتی .

ئەگەر تێڕوانینێكی گەورە و پلانی گەورەت هەیە ، ئەم كتێبە بخوێنەرەوە ، وە كار بەوە بكە كە لێی فێر دەبیت ، بە هەر حاڵ ، تۆ شایستەی ئەوەی زیاترت دەست بكەوێت لەوەی لە ژیاندا خوازیاریت دەستی بخەیت .

_ د.اتش .رونالد هولنیك ، سەرۆكی زانكۆی سانتا مونیكا .

ئەم كتێبە پێویستە بخوێنرێتەوە ، كانفیلد وشویتزر ڕێگەچارەو پێوانە كانی ڕۆشن كردۆتەوە كە هەمووومان دەتوانین بەكاری بهێنین لە پێناوی سەركەوتنی زیاتر لە ژیانی پیشەیی و كەسێتیماندا، ئەگەر دەستخستنی ماڵ و دارایی زیاتر دەخوازیت و خوازیاریت بژیت بە شێوەیەك كە خەوی پێوە دەبینیت، ئەوا ئەم ككتێبەبە جوانی پێكەشتی دەكات .

-د.جای هندریكس،دانەری كتێبی Conscious Living

# بەناوی خوای بەخشندەو میهرەبان

## پێشەكی وەرگێڕ :

**پێغەمبه ری پێشەوا ( ﷺ )فەرموویەتی:(( لایؤمن احدكم حتى یحب لأخیه ما یحب لنفسه )). واتە : یەكێك لە ئێوە باوەڕداری تەواو نییە ئەگەر ئەوەی بۆخـۆی پێخۆشـه بۆبراكەشی پێی خۆش نەبێت.**

براوخوشكانی بەرێز/خوێنەرانی هێژا، ئەم بابەتـەی دەیخەمـە بـەر دیـدەی بـەڕێزتان زنجیرەی دووەمە لە (زنجیرەی بەرەو سەركەوتن)، لە زنجیرەی یەكەمدا باسی خوێندنـەوەمان كـرد وەكو بنەمایەكی سەركەوتن بەڵكو وتمان خوێندنەوە هەنگاوی یەكەمە بـۆ سـەركەوتن، ئـەم كتێبـەی بەردەستتان تەنها چەند بیرۆكە یان پێشنیار و ڕاسپاردەیەك نییە، بەڵكو باسی دەیـان بنەمایـە كـە پەیوەسـت نیـە بـەكات و شـوێنی دیـاریكراوەوە . كەكەسـانی سـەركەوتوو لـەژنان وپیـاوان بەدرێـژایی مێـژوو بـەكاریان هێنـاوەو لەسـایەیدا گەشـەیان كـردووە و بەپلـەكانی سـەركەوتندا بەرەو بالاّ چوون.و سەركەوتنی زۆر ناوازەیان دەستخستووە...

ئاشـكرایە كەسـانی سـەركەوتوو وپەیامدارونامانجـدار بـوون، لەسـایەی ئەنجامـدانی كۆمـەڵێك بنـەمادا پێگەیـشتوون.ئـەوان بـۆ ئامـانج ژیـاون ، هـەرگیز بەشـتی لاوەكـی وبـچوكەوە خۆیـان سـەرقاڵ نـەكردووە ، خۆیـان بەبـەرپرس زانیـوە لـە سـەركەوتن وداكـەوتن، پیـشەیان لۆمەوسەرزەنـشتی كەسـانی دەوروبـەر نـەبووە. بـەجێهێنانی ئـەم بنەمایانـە لـە هـەر ئاسـتێك وقۆناغێكدا بێت گۆڕانی بەرچاو و سەركەوتنی كەم وێنە فەراهەم دێنێت .

ئـەم نووسـراوە بابـەتێكی گرنگـی نووسـەری بـەناوبانگی ئـەمریكی (جـاك كانفیڵد)ە بـە نـاوی (مبادیء النجاح)كە بریتیە لـە ٦٤ بنـەما، بەسـەر شـەش بەشـدا دابەشـی كـردووە، هـەر بەشـێك چـەند بنەمایـەكی لــە خۆگرتــووە، منــیش لەبــەرگرنگی بابەتەكــە بــە دەســتكاریەوە و كورتكردنەوە وەرمگێڕایە سەر زمانی كوردی بۆ خوێنەرانی كوردزمـان كـە بـە پێویـستم زانـی چونكە (الحكمة ضالة المؤمن انى وجدها فهو احق بها )، لـە زۆر شـوێندا ئایـەت و فـەرموودەی

پێغەمبەری ئیسلام (ﷺ)م هێناوە، هەروەها وتەی زانایانی ئیسلامم بۆ زیاد كردووە ، زیاتر ئەوانەم خستۆتە نێوان دوو كەوانە، ئێمە باگراوندێكی ئیسلامی زۆر دەوڵەمەندمان هەیە لە بواری پەرەپێدانی مرۆییدا بەڵام بەداخەوە كە نەمانتوانیوە سوودی لێ وەربگرین ، ئەگەر تەنها لە خزمەت هەندێك لە فەرموودە شیرینەكانی ئازیزماندا هەڵوێستە بكەین ئەوا دەمانتوانی بەرنامەیەكی جوان و تێرو تەسەل پێشكەش بە لاوەكانمان بكەین، بەهەرحاڵ ئەگەرتۆی بەڕێز بە وردی ولەسەرخۆیی ئەم پەڕاوە بخوێنیتەوە، بێگومان بە ئەنجامی زۆر باش دەگەیت، وە بەسەر بەربەست وگرفتەكاندا زاڵ دەبیت. لەبەرئەوە خوازیارم كاتی تایبەت تەرخان بكەیت بۆ خوێندنەوەی و هێڵ بە ژێر خاڵ و بابەتە زۆر گرنگەكاندا كە سەرنجت ڕادەكێشێت بهێنیت و چەند جارێك بە سەریدا بچیتەوە تاكوو لە زەینتدا دەچەسپێت، لە هەمووی گرنگتر تر ئەوەیە بنەماكان بخەیتە بواری جێبەجێكردنەوە، بفەرموون بۆبنەماكانی سەركەوتن.


**وەرگێڕ**

**پارێزەر/ صالح سعيد مصطفى**

salihsorany@yahoo.com

facebook.com/salihsorany

## پێشەکی دانەر :

(( اذا حظي انسان – لای سبب كان-بفرصة أن يحيا حياة رائعة ، فليس لديه الحق بأن يحتفظ بها لنفسه ))

جاكيف كۆستۆ.

واتە ئەگەر مرۆڤ بەختی دەسکەوتنی هەلی ژیانێکی باشی هەبوو، مافی ئەوەی نییە تەنها بۆخۆی قۆرخ بکات .

اذا قام إنسان بتأليف كتاب، فليكتب ما يعرفه فقط فلدى كل إنسان ما يكفيه من التخمينات وليس بحاجة لتخمينات المؤلف ايضا.

ئەم کتێبە لە پێناوی بیرۆکە و پێشنیاری باشدا نیە، ئەمە کتێبێکە بۆ بنەمای سنوردارنەکراو بە کاتێکەوە کەسانی سەرکەوتوولە پیاوان و ژنان بەکاریان هێناوە بە درێژایی مێژوو. منیش بە درێژایی ٣٠ ساڵ هەستاوم بە توێژینەوەی ئەم بنەمایانە و لە ژیانی کەسێتی خۆمدا جێبەجێم کردووە، ئەو ئاستی سەرکەوتنەی ئێستا بە دەستم هێناوە دەرەنجامی جێبەجێکردنی ئەو بنەمایانەیە ڕۆژانە لەو ڕۆژەوە فێری بووم لە ساڵی ١٩٨٠وە.

سەرکەوتنم لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە من دانەر و نووسەری زیاتر لە ٦٠ کتێبم لەو کتێبانەی پڕفرۆشترین کتێبن بە زیاتر لە ٨٠ ملیۆن دانە کە بە ٣٩ زمانی جیاواز ی جیهان بلاّوکراوەتەوە ، وە داهاتێکم دەست دەکەوێت کە بە چەندین ملیۆن دۆلار دەخەملێنرێت ساڵانە و بۆ ماوەی ١٠ ساڵ، لە کالیفۆرنیا ی جوان دەژیم، لە زۆرێك لە دیمانە ڕادیۆیی و تەلەفزیۆنیە گرنگەکان دەردەکەوم وەکو(اوبرا و جود مورنینخ امریکا)،ستونێکی ڕۆژنامەیی هەفتانە دەنووسم کە هەفتانە ملیۆنەها کەس دەیخوێنێتەوە، وە بەرامبەر هەر وتار و قسەکردنێکیش ٢٥٠٠٠٠دۆلار وەردەگرم ، قسە بۆ زۆرێك لە کۆمپانیاکان لە هەموو شوێنەکانی جیهان دەکەم کە ناویان لە گۆڤاری fortune 500دا تۆمارکراوە، چەندین خەلاّتی پیشەیی و نیشتیمانیم وەرگرتووە، پەیوەندیەکی خەیاڵیم بە هاوسەرە جوانەکەم و منداڵە نازدارەکانمەوە هەیە، حاڵەتێکی جێگیری ئاسوودەیی و هاوسەنگ و دڵئارامیم هەیە. پەیوەندیم هەیە لە گەڵ بەڕێوەبەری جێبەجێکاری ئەو کۆمپانیایانەی ناویان لە لیستی fortune 500دا تۆمار کراوە،

هەروەهادروستكردنی پەیوەندی لە گەڵ بەڕێوەبەری تەلەفزیۆنەكان و ئەستێرەكانی تۆمار و گەورە نووسەر وباشترین سەركردە و مامۆستاكانی جیهان، قسەم لە گەڵ ئەندامانی كۆنگرێس و یاریزانە بەتواناكان و بەڕێوەبەری كۆمپانیان و كەسە سەركەوتووەكان كردووە، گەشتم كردووە بۆ زۆربەی هاوینەهەواری گەشتوگوزاریەكانی جیهان كردووە، لە فور سیزونز ریزورت لە شاخەكانی بریتیش و ست اندیزەوە بۆ باشترین ئوتێلەكان لە اكابولكو و كانكن، هەروەها دەستم كرد بە یاری (تزلج) هەڵخلیسكان لە ئەیداهو لە ویلایەتی كالیفۆرنیا و یوتاه ، و گەڕان و گەشت بە بەلەم لە كولورادۆ ، سەیران كردن لە چیاكانی كالیفۆرنیا و واشینتۆن ، هەروەها باشترین گەشت و گوزارم كرد لە سەیرانگا و شوێنە خۆشەكانی جیهان لە هاوای و استرالیا و تایلاند و مغریب و فەرەنسا و ایتالیا ، بە حساب كردن بۆ هەموو شتێك ، ژیان بریتیە لە خۆشیەكی ڕاستەقینە .

وەكو هەموو ئەو كەسانەی ئەم كتێبە دەخوێننەوە ژیانم بە شێوەیەكی سادە دەستی پێكرد لە ویلینج بوست فیرجینیا، باوكم لە دوكانێكی گوڵ فرۆش كاری دەكرد، لە ساڵێكدا ٨٠٠٠ دۆلاری داهات هەبوو، باوكم زۆر زیادەڕەوی لە خۆشویستنی كاردا دەكرد، من لە كاتی پشووی هاویندا كارم دەكرد بۆ دابین كردنی پێداویستیەكانم (وەكو كرێكاری وەكو فریاد ڕەس لە دەریاچەیەك وە لە هەمان كاتدا لە دوكانی گوڵ فرۆشیەكدا یارمەتی باوكم دەدا، لە كۆلیژیش دەمخوێند بە كرێیەكی دیاریكراو بۆ خوێندنەكەم، كارم دەكرد لە ئامادەكردنی خواردنا تاكو بتوانم خەرجی كڕینی كتێب و جلو پۆشاك و شتی تر دابین بكەم. هەستام بە وەزیفەیەك بە سیستمی نیو كات لە وانە وتنەوەدا كە دوو هەفتە جارێك ١٢٠ دۆلاروەردەگرت ، كرێی كرێنشینیەكەم مانگانە ٧٩ دۆلار بوو ، بەو شێوەیە ١٦١ دۆلارم بۆ دەمایەوە بۆ هەموو پابەندیەمادیەكانی تری ژیانم، لە كۆتایی مانگدا خواردنی ئێوارەم زۆر سادە و خاكیانە بوو كە نرخەكەی لە ٢١ سەنت تێ نەدەپەڕی.

دوای دەرچوونم لە كۆلیژ ژیانی پیشەییم وەكو مامۆستای مێژوو لە قوتابخانەیەكی ناوەندی ڕەش پێستەكان لە باشووری شیكاغۆ دەستی پێكرد، دوای ئەوە مامۆستای یەكەمم لە بواری پەرەپێدانی مرۆییدا ( دابیلو. كلیمنت ستون) م ناسی. ستون كە توانی ببێتە خاوەنی چەندین ملیۆن دۆلار بە پشت بە خۆبەستن وە منیشی بە پشتگیری خۆی دانا تاكو لە دەزگاكەیدا كار

بكەم، ئەويش هەستا بە ڕاهێنانم لە سەر بنەماكانی سەركەوتن كە تا ئەمڕۆش پيادەی دەكەم، ئەركی من بريتيە لە فێركردنی هەمان ئەو بنەمايانە بۆ خەڵكی،، بە درێژايی ساڵان و لەو كاتەوەی لە گەڵ ستون بەسەرم برد هەستاوم بە ديمانە كردن لە گەڵ كەسانی سەركەوتوو، ياريزانان،پيشەوەر و ئۆڵەمپيين و هونەرمەندە ناودارەكان و باشترين و نووسەر ودانەری كتێب و سەركردە سياسی و كۆمپانياكان و پياوانی كاری سەركەوتوو و كرێكارە جياوازەكان لە بواری فرۆشتندا.

هەزاران كتێبم خۆندۆتەوە ( تێكڕا دوو ڕۆژ يەك كتێب)، بەشداريكردن و ئامادەبوون لە سەدان سيمينارو كۆڕ و ئەڵقەكانی توێژينەوە ، هەزاران كاتژمێر گوێبيستی بەرنامە دەنگيەكان بووم لە پێناوی دەرخستنی بنەما گشتيەكان بۆ بە دەست هێنانی ئاسوودەيی و سەركەوتن، دواجار هەستام بە جێبەجێكردنی هەموو ئەو بنەمايانە لە ژيانی تايبەتی خۆمدا، ئەو بنەمايانەی بە ڕاستی ئەنجامی زۆر جوانی فەراهەم هێنا هەستام بە فێركردنی زياتر لە يەك مليۆن كەس لە هەموو ٥٠ ويلايەتەكەی ئەمريكا لە ميانەی وتار وقسەكردن و كۆڕ و سيمينار و وۆرك شۆپەكانەوە ، وە لە ٢٠ دەوڵەتی تری جيهاندا. ئەم بنەمايانە تەنها سوودی بە من نەگەياند بەڵكو سەدان هەزار لە قوتابيەكانم سوود مەند بوون لێی لە بەدەست هێنانی سەركەوتنی گەورە لە ژيانی پيشەيی خۆياندا و دەوڵەمەندبوون لە بواری مادی و سەروەت و ساماندا، هەروەها زيندوێتی زياتر و چێژوەرگرتنی زياتر لە ژيان و نيعمەتەكان و بەختەوەر بوون و ئاسوودە بوون لە ژيانياندا . قوتابيەكانم دەستيان كرد بە دانانی كۆمپانيا و پرۆژەی زۆر سەركەوتوو و بوون بە خاوەنی مليۆنەها دۆلار ئەوەش بە پشت بەستن بە تواناكانی خۆيان . پلەی پاڵەوانێتی گەورەيان بە دەست هێنا لە بوارەكانی وەرزش و ڕاگەياندن و سينەما و بەدەست هێنانی پلەی سياسی باڵا ، و بەجێهێشتنی كاريگەری گەورە لە سەر كۆمەڵگاكانيان .

# بنەماكان هەمیشە ڕزگار دەبن ئەگەر جێبەجێت كردن

هەموو ئەو دەرەنجام و داهاتووە جوانە بۆ تۆشە ئەگەر بنەماكان جێبەجێ بكەیت،وە من دڵنیام كە تۆ بە توانایت بۆ گەیشتن بە ئاستەكانی سەركەوتن كە بە خەیاڵدا نەهاتووە، بۆچی؟ چونكە هەمیشە بنەماكان بەرهەم بەخشن، ئەوەی لەسەرت پێویستە بیكەیت ئەوەیە كە هەستی بە جێبەجێكردنی .

پێش چەند ساڵێك لە دیمانەیەكی تەلەفزیۆنیدا بووم لە دالاس لە ویلایەتی تەكساس، من لەو دیمانەیەدا وتم: ئەگەر خەڵكی هەستن بە جێبەجێكردنی ئەوەی من فێریان دەكەم، ئەوان دەتوانن داهات و كاتەكانیان چەند قات زیاد بكەن لە ماوەی كەمتر لە دوو ساڵدا، ئەو خاتوونەی بەرنامەكەی پێشكەش دەكرد گومانی هەبوو لەوەی دەیڵێم، لەبەرئەوە هەواڵم پێ دا ئەگەر ئەو بنەما و ڕێگایانە بەكار بهێنێت و لە ماوەی دوو ساڵدا كات و داهاتەكەی دوو هێندە نەبوو، ئەگەڕێمەوە بۆ بەرنامەكە وچەكێكی ١٠٠٠ دۆلاری بۆ دەنووسم، وە ئەگەر بە ڕاستی سەركەوتنی بەدەست هێنا ئەوا پێویست دەبێت لە سەری كە داوام بكات بۆ بەرنامەكە و هەواڵ بە بینەران بدات كە بنەماكان سەركەوتنیان بەدەست هێنا ، دوای تەنها نۆ مانگ لە ئاهەنگێكی وتاربێژان و قسەكاراندا لە ئۆرلاندو لە ویلایەتی فلۆریدا.هەواڵی پێدام كە نەك هەر داهاتەكەی دووقات بووە، بەڵكو گواستوویەتیەوە بۆ وێستگەیەكی گەورەتر وبە مووچەیەكی زۆر زیاتر، ژیانێكی پیشەیی وەكو وتەبێژێكی گشتی دەست پێ كردووە، وە لە نووسین و بلاْوكردنەوەی كتێبێكیش تەواو بووە و فرۆشتوویەتی، هەموو ئەمانە تەنها لە ماوەی نۆ مانگدا!

ڕاستیەكەی ئەوەیە كە هەموو خەڵكی دەتوانن هەمان جۆر لە دەرەنجام فەراهەم بهێنن بە شێوەیەكی ڕێك و پێك. هەموو ئەوەی پێویستە لەسەرت ئەوەیە كە خواستەكانت دیاری بكە، باوەڕت وابێت كە شایستەی بە هەموو جۆرە سەركەوتنێك.وجێبەجێكردنی بنەماكانی ناو ئەم كتێبە .

بنچینەكان چەسپاون لای هەموو خەڵك، وە بەنیسبەت هەموو پیشەكانەوە، تەنانەت ئەگەر تۆ ئێستا كار ناكەیت، وەكو یەكە ئامانجت ئەوەبێت ببیت بە فەرمانبەرێكی سەركەوتوو، یان

ئەندازیارێكی بیناسازی یان پلەیەكی نایاب لە كۆلیج بەدەست بهێنیت یان ببیتە كەسێكی خاوەن سەروەت و سامانێكی گەورە( ببیتە حافیزی قورئان، لە بواری بانگەوازدا پلەیەكی باش بە دەست بهێنیت، فەرموودەی زۆری پێغەمبەر لەبەر بكەیت، ببیتە موفەسیرێكی باش بۆ قورئانی پیرۆز ) هەموو ئەمانە و زیاتریش.بنەماكان و ستراتیژیەتەكان چەسپاون،ئەگەر فێریان بوویت و ئیستیعابت كرد و هەستایت بە جێبەجێكردنی هەموو ڕۆژێك بە ڕێك وپێكی، ئەوا ژیانی تۆ دەگۆڕێت بە شێوەیەك كە خەوت پێوە نەبینیوە.

## تۆ ناتوانیت كەسێكی تر بەكریێ بگریت لە جیاتی تۆ بە ڕاهێنانی فشار( ضغط ) لە پێناوی تۆ!

هەروەكو جیم رونی فەیلەسوف دەڵێت: تۆ ناتوانیت كەسێكی تر بەكرێ بگریت بۆ ئەوەی لە جیاتی تۆ هەڵسێت بە ڕاهێنانی فشار(ضغط) بە مانایەكی تر بۆ ئەوەی كەسێك جەستەیەكی جوان و بەهێزی هەبێت پێویستە خۆی ڕاهێنانەكان ئەنجام بدات نەك كەسێكی تر بەكرێ بگرێت بۆ ئەنجامدانی ئەو كارە چونكە سوودی لێ نابینێت.
هەرشتێك تۆ خوازیاری بەدەستی بهێنیت لە هەر بوارێكدا پێویستە خوودی خۆت پێی هەڵبسیت نەك چاوەڕێ بیت كەسانی تر لە جیاتی تۆ پێی هەڵسن یان تۆ خۆت بە كەسانی تری بسپێری .

# چۆنێتی ڕێکخستنی ئەم کتێبە

بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەم چۆن سوود لەم کتێبە وەربگریت هەستاوم بە ڕێکخستنی ئەم کتێبە لە شەش بەشدا، بەشی یەکەم ٢٥ بنەما لە خۆ دەگرێت، کە بریتیە لە بنچینەی ڕەها کە پێویستە پێی هەڵسیت بۆ ئەوەی لەو شوێنەی کە ئێستا تیایدایت بگەیتە ئەو شوێنەی کە خوازیاری پێ بگەیت. لێرەوە تێدەگەیت کە پێویستە بەرپرسیارێتی تەواوی ژیان و دەرەنجامەکان لە ئەستۆ بگریت، پاشان فێر دەبیت چۆن ئامانجەکانت لە ژیاندا دیاری بکەیت و تێڕوانین و خواستەکانت دیاری بکەیت لە ژیاندا.

بەشی دووەم پەیوەستە بە کاری ناوخۆیی گرنگ کە دواجار پێویستیت پێیەتی، ئەو کارەی یارمەتیت دەدات لە سەر لابردنی بەربەستە هزری و هەڵچوون و عاتفیەکان کە ڕێی سەرکەوتنت لێدەگرن، ئەوە بەس نیە کە بزانیت بە چی هەڵسیت، کتێبی زۆر هەیە بۆ ئەوە ڕێنماییت بکات، تۆ پێویستیت بە تێگەیشتنی گرنگی لابردنی بیر وباوەڕوترس و نەریت و بیرۆکەکانی چواردەوری خود کە بەربەستت لەبەردەمدا دروست دەکات. وەکو لێخوڕینی ئۆتۆمبیلەکەت وایە لە ڕێگەیەکی پێچاوپێچ و پڕ لە تاسەکە دەکرێ بەرەو پێشچوونت پەك بخات. پێویستە فێر ببیت چۆن بەربەستەکان تێك بشکێنیت و کاریگەریان لەسەر ڕۆیشتنەکەت کەم بکەیتەوە، ئەگەر نا ژیان وەکو صراع و ململانێ دەگوزەرێنی و ناهێڵێت ئامانجەکانت بەدەست بهێنیت.

لەم بەشەدا فێری چۆنێتی ئەوە دەبیت کە چواردەوری خۆت بە کەسە سەرکەوتووەکان بگریت، هەروەها ئەو چۆنێتیەی کە شانازی بکەیت بە ڕابردوویەکی ئیجابی و ڕزگاربوون لە ڕابردووی سلبی....

لە بەشی سێهەمدا باسی دروستکردن و پێکهێنانی تیمی سەرکەوتن و دەرخستنی چۆنێتی وهۆکارەکانی بیناکردنی جۆری جیاوازی تیمی هاریکاردەکات تاکو بتوانیت کاتەکانت لە تەرکیزکردنە سەر توانا داهێنانکاریە ناوخۆییەکانت بەسەر ببەیت.....

بەشی چوارەم تایبەتە بە فەراهەم هێنانی پەیوەندیە سەرکەوتووەکان، دواجار فێری ژمارەیەك بنەما و هەندێك ڕێگا و شێوازی کرداری لە پێناو دروستکردنی پەیوەندی سەرکەوتوو و پارێزگاریکردنی.....

لە کۆتاییدا لەبەرئەوەی زۆرێك لە خەڵکی یەکسانی لە نێوان سەروەت و سامان و سەرکەوتندا دەکەن، وە لەبەر ئەوەی ماڵ و سامان پێویستە بۆ ژیانمان و چاککردن و باشکردنی ئەم ژیانە.

بەشی پێنجەم بە ناونیشانی ( النجاح والمال) ،فێری چۆنێتی بەدەست هێنانی هۆشیاری زیاتر و ئیجابی سەبارەت بە ماڵ و سامان، هەروەها چۆنێتی بەدەست هێنانی ماڵ و سامانی پێویست کە بتوانیت ژیانێکی شکۆمەندانە بگوزەرێنێت...

بەشی شەشەم بە ناونیشانی ( النجاح يبدأ من الآن ) واتە سەرکەوتن ئێستا دەست پێدەکات، لە دوو بنەما پێکدێت، گرنگی ئەوەی کە هەرئێستا دەست پێ بکەیت وهێز و هاندان بە خەڵکی ببەخشیت. خوێندنەوەی ئەم دوو بنەمایە یارمەتیت دەدات لە دەست پێکردنی دروستکردنی ژیانێك کە خەوی پێوە دەبینیت.

من هانت دەدەم کە پێنووسێ بەدەستەوە بگریت و هێڵ بهێنە بە ژێر ئەو خاڵانەی کە بەلاتەوە گرنگن و سەرنجت ڕادەکێشێت، هەوڵ بدە چەند جارێك ئەم کتێبە بخوێنیتەوە ، جار هەیە پێویستە بەشێك بە تەنیا چەند جارێك زیاتر دووبارە بکەیتەوە ، وە گرنگترین شتێك ئەوەیە کە هەڵسیت بە جێبەجێکردنی خاڵ بە خاڵی ئەم بنەمایانە ، ئیتر کاتی ئەوە هاتووە ئەو ژیانە فەراهەم بهێنیت کە خەوی پێوە دەبینیت.

جاك كانفيلد

# بەشی یەكەم

## بنچینەكانی سەركەوتن

**بنچینەكانی یاریەكە فێر ببە وپابەند بە پێوەی .**

**چارەسەری ڕووكەشانەی كاتی هەرگیز بەردەوام نابێت .**

**جاك نیكلاوس**

**یاریزانێكی گۆڵف**

# بنەمای
# ١

## بەرپرسێتی خۆت بەرێژەی لە ١٠٠ ٪ هەڵگرە.

**((پێویستە بەرپرسێتی کەسێتی خۆت هەڵبگریت، تۆناتوانیت کەش وهەوا،یان وەرزەکان، یان ئاراستەی با بگۆڕیت، بەڵام دەتوانی خۆت بگۆڕیت))**

جیم ڕون

فەیلەسوفی کار لە ئەمریکا.

(ئەفسانەیەك کە لە ناو خەڵکدا بلاوە، ئەوەیە کە دەوترێت لە بەرئەوەی ئێمە کوردین، یان ئیسلامین ئیتر بەختەورانە دەژین یان سەرکەوتوین – گومانی تیانیە کە موسوڵمانێتی بەختەوەری دنیاو دوا ڕۆژی تیایە . بەلام ئەمە تەنها بە قسە نابێت. یان لە بەرئەوەی موسوڵمانین خوا سەرمان دەخات ، بێگومان ئەوە پێچەوانەی سونەتی خوایە ، چونکە خوا سەرکەوتن بەکەسێك دەدات کە هەوڵی بۆبدات وخەباتی لە پێناودابکات . هۆکارو شێوازی گونجاو بگرێتە بەر، جەنگی ئوحود باشترین بەلگەیە).

ڕاستیەکەی ئەوەیە کە تاکە وانەیەك لەم زنجیرە نوسراوەی وەربگریت ئەوەیە کە تەنها یەك کەس هەیە کە بەرپرسە لە بەختەوەری وئاسودەیی ژیانی تۆ، ئەو کەسەش تەنها خۆتی وبەس. ئەگەر دەتەوێت وحەزدەکەیت لەژیاندا سەرکەوتووبیت پێویستە هەلگری بەرپرسیاریەتی بیت لەسەدا سەدی هەموو شتێکی ژیانت . ئاستی دەسکەوتەکانت ،دەرەنجامەکانی کەبەدەستت هێناوە، باشی پەیوەندیەکانت ،باشی باری تەندروستیت وتوانایی جەستەیی و،دەرامە ت وقەرزەکانت هەست ونەستت، هەمووشتێك لەژیانتدا. ئەوەش کارێکی ئاسان نییە .

لەڕاستیدا زۆربەمان ئەوە دەزانین کە سەرزەنشت ئاڕاستەی دەوروبەرمان بکەین. سەبارەت بە هەندێ کاروباری ژیانمان. ئێمە زۆرجارسەرزەنشت ئاڕاستەی(دایك و باوك، سەرۆکەکان، بەرپرسان، هاوڕێ یان، هۆیەکانی ڕاگەیاندن ، هاوکارەکان، هاوسەری ژیان ، کەش وهەوا ، باری ئابوری ،بورجەکانی بەخت ، کەمی سامان ، هەرکەس یان هەرشتێك کە بتوانین لۆمەی ئاڕاستە بکەین، ئێمە هەرگیز سەیری دایەنگەی گەشە کردنی کێشەکان ناکەین ، واتە خۆمان . چیرۆکێکی زۆر جوان هەیە ، دەگێڕنەوە کە پیاوێك لە یەکێك لە شەوەکاندا دەچێتە دەرەوە ، بینی کەسێك لە بەر ڕوناکی گلۆپێکدا لە سەر چۆك دۆش داماوەو خولیای بینینی شتێکە ، لێی پرسی بەدوای چیدا دەگەڕێیت؟ وتی بەدوای کلیلێکدا دەگەڕێم ونم کردووە ! پیاوەکە وتی حەز دەکەیت یارمەتیت بدەم ، ئەویش وتی بە سوپاسەوە . ئەمیش کەوتە سەرچۆك کەوتە گەڕان لە گەڵیدا بە دوای کلیلەکەدا ،کاتژمێرێك گەڕان بەلآم بێ سوود بوو، دواجار پیاوەکە لێی پرسی: بەڕاست تۆ کلیلەکەت لێرە ون کردووە؟ خۆ ئێمە شوێن نەما نەگەڕێین! کابرا وتی: نەخێر لە ماڵەوە ونم کردوە ، بەلآم وتم ئێرە ڕوناکە، و ئەم ڕوناکیە باشترە!! براوخوشکی بەڕێزم کاتی ئەوە هاتووە کە واز لەوە بهێنی لە دەرەوەی خودی خۆت بە دوای وەلآمەکاندا بگەڕێی. کە تەفسیری هۆکاری ژیانسازی و دەرەنجامەکان بکات کەنەت توانیوە بە دەستی بهێنی . چونکە ئەوە تۆی ژیان دەسازێنی بۆ خۆت و دەرەنجامەکان بە دەست دێنی . بەڵێ! تۆ، نەك کەسێکی تر . بۆ ئەوەی سەرکەوتنی گەورە لە ژیاندا دەستەبەر بکەیت ، بۆ ئەوەی ئەو شتانەی کەبەلای تۆوە زۆر گرنگن وجێ ی بایەخن بە دەست بهێنی بۆ ئەوەی بانگخوازێکی سەرکەوتوو ، کادیرێکی سەرکەوتوو، بەرپرسێکی سەرکەوتوو، هاوسەرێك و مامۆستایەك و پزیشکێکی سەرکەوتوو.......بیت بەرپرسێتی ژیانی خۆت لە ١٠٠٪ لە ئەستۆ بگرە ، لەوە کەمتر سوود ناگەیەنێت.

# پێویستە وازبهێنی لە بیانوو هێنانەوە

ئەگەر دەتەوێت بگەیتە ئاستی ئەو ژیانەی كە بەئاواتی دەخوازی پێویستە بەرپرسیاریەتی ژیانی خۆت سەد لە سەد هەڵبگریت! ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ كە وازبهێنی لە هەموو جۆرە بیانوو هێنانەوەیەك . وە هەموو چیرۆكەكانی قوربانی تایبەت بەتۆ، وە هەرهۆیەك كەرێگر بووە لە ئەنجامدانی كارێك یان گەیشتن بەئامانجێك. وەهەموو سەرزەنشتێك لەژینگەی دەرەكی، پێویستە لەهەموو ئەوانەی سەرەوە دەست هەڵبگریت بۆهەتا هەتایە وبێ گەڕانەوەسەری. پێویستە ئەوشوێنە بگریت كە توانای جیاواز بوونت هەیە تیایدا.

وەپێویستە بەئەركی سەرشانت هەڵبستیت بەشێوەیەكی دروست و دەرئەنجامە خوازراوەكان بەدەست بهێنیت. با واز لە ڕابردوو بهێنین، گرنگ ئێستایە ﴿ئەو نانە نانە، ئەوڕۆ لە خوانە ﴾ئەمرۆ(بەڵێ) هەڵبژێرە،ئەوە دروستە،ئەمە هەڵبژاردنە،لەم ساتەوەختەوە وا هەڵسوكەوت بكە كە تۆبەرپرسیت لە ١٠٠٪ بەرامبەر ئەوەی ڕوودەدات یان ڕوونادات لە تۆ.لە فەرموودەی قودسیدا هاتووە كە كارەكانی خۆتە خوای گەورە ئاماری كردووە، ئەگەر خێرت كردبوو سوپاسی خوای لەسەر بكە ئەگەر كارەكانت خراپ بوو تەنها لۆمەی خۆت بكە(**يا عِبادي إنما هي أعمالكم أحصيها لكم ، ثم أوفيكم إياها ، فمن وجد خيرا فليحمد الله، ومن وجد غير ذلك فلا يلومن إلانفسه**)رواه مسلم

ئەگەر كار بەپێی نەخشەو پلانی دیاریكراو دەرئەنجامی نەدا بەدەستەوە ئەوا تۆلەخۆت دەپرسیت:چۆن وام كرد؟

من بیرم لە چی دەكردەوە؟چیم دەوت و چیم نەئەوت؟

چیم كرد یان چیم نەكرد بۆ ئەوەی ئەو دەرئەنجامەم دەست بكەوێت ؟

چۆن كەسی بەرامبەرم والێكرد كە بەو شێوەیە هەڵسوكەوت بكات؟

پێویستە چۆن مامەڵە بكەم لە جارەكانی داهاتوودا تاكو ئەو دەرئەنجامە دەست بخەم كە خۆم دەمەوێت؟.

# تۆ سكالاَ لای كەسی نەگونجاو دەكەیت!

تێبینی ئەوەت كردووە كە خەڵكی زۆر كات سكالاَ لای كەسانی نەشیاو دەكەن! كەسانێك كە ناتوانن هیچ بكەن بەرامبەر بابەتی سكالاَكە؟

ئەوانە دەرۆن بۆكار، بەلاَم سكالاَ لە هاوسەرەكەیان دەكەن، پاشان دەگەڕێنەوە ماڵەوە سكالاَی هاوكارەكانی لای هاوسەریان دەكەن! بۆچی؟

چونكە ئەوە ئاسانترە بۆیان. ڕووبەڕووبونەوەی كەمتری تیایە، سكالاَكردن لەبەرپرس و براكانت لای هاوسەرت، یان كەسانێك كەهیچیان پێ ناكرێت،جگە لەوەی كەسایەتیت بچوك دەكاتەوە، هیچی تر بەرهەم ناهێنیت.براو خوشكی بەڕێزم پێویستە هەموو شتێك لە شوێنی خۆیدا دابنێین، هەموو قسەیەك لەشوێنی گونجاوی خۆیدا بكەین.

ئەوەی پەیوەندی بە هاوسەرتەوە هەیە لەگەڵ خۆیدا گفتوگۆی لەسەر بكە بەلاَم هێمنانە. ئەوەی پەیوەندی بە بەرپرس یان هاوڕێ وهاوكارەكەتەوە هەیە لەگەڵ خۆیاندا بدوێ چونكە لای هەركەسی تر بدوێیت تەنها كات بە فیڕۆ دەدەیت و دەرئەنجامی باش نابێت. فێر ببە لە جیاتی سكالاَ كردن ،داواكاری پێش كەش بكە، هەنگاوێك بنێ كە دەرئەنجامێك بەرهەم دێنێت كە تۆ مەبەستتە. ئەگەر لەشوێنێكدا بووی كە نەئەبوو لەوێ بیت هەوڵبدە گۆڕانكاری تیا بكەیت یان ئەو شوێنە جێ بهێڵە.

# بنەمای
# ٢

## بە جوانی ورۆشنی هۆكارەكانی بوونت لەژیاندا بزانە.

**((فێربە چۆن پەیوەندی دەكەیت بە بێ دەنگی ناو ناخت ،وەبزانە هەمووشتێك لەژیاندا بۆئامانجێك دروست كراوە ))**

**د.الیزا بیث كبلر روس**

پزیشكی دروونی و دانەری كتێبی ناوازەی On Ddeath and Dying.

من دڵنیام هەریەك لەئێمەی مرۆڤ بۆ ئامانجێكی دیاریكراو لەژیاندا بەدی هێنراوە، دیاری كردنی ئامانج و تێگەشتنی ،وە نرخاندنی لەریزی پێشەوەی ئەو كارانە بوون كەكەسە سەركەوتووەكان ئەنجامیان داوە. ئەوان كات بەسەر دەبەن لەپێناو تێگەیشتن لەو ئامانجەی بۆی دروست بوون ، دواجار هەوڵ دەدەن بەو ئامانجە بگەن بە هەموو تواناو لێهاتن و هاندان وحەز و پەرۆشەوە.

## ئامانج لە دروست بوونت چیە؟

زۆرلە مێژە ئەوەم بۆ دەركەوتووە كە ئامانج لە دروست بونم چیە لە سەر زەوی دا، ئامانجی ڕاستەقینەی خۆمم لەژیاندا دیاری كردووە.
فێربووم چۆن ورەو جۆش و خرۆش لەئەنجامدانی هەر چالاكیەكدا دروست بكەم. وە فێربووم چۆن ئامانج لە هەموو كارێكدا ببینمەوە و چێژو خۆشی لە ئەنجامدانیدا وەربگرم.
بەڵام لەگەڵ بوونی ئامانجدا، هەمووشتێك لە ژیاندا لەشوێنی ڕاستە قینەی خۆیدا دەبێت. هەوڵدانت بۆگەیشتن بەئامانج واتە تۆبەكارێك هەڵدەستی كەحەز لەئەنجامدانی دەكەیت،

کارێـك ئەنجامــدەدەیت کــەباش لێیدەزانی،وەگرنگــە بەلاتــەوە کاتێــك ئامانجدارانــە هــەنگاو هەڵدەگریت وڕووەوئامـانج دەچـیت. بەڕاسـتی دەبیتـە هـۆی ڕاکێـشان ودەستخـستنی کەسـەکان وداهاتــەکان و ئەوهەلانــەی پێویــستە بەشــێوەیەکی سرووشــتی .هەمووخەڵکــەکانی تــریش سوودمەند دەبن.

## ڕوونکردنەوەیەك لەسەرئامانجی ژیانی کەسێتی

ئامانجی ژیانم ئیلهام بەخشی و هەڵنان ویارمەتیدانی خەڵکە، تاکو لەنرۆبکی تێڕوانین وەبیرکردنەوەیەکی ژینگەیەکی ڕوخۆشی وبەختەوەریدا بژین بریان تریسی پسپۆڕی بواری گەشەی توانای مرۆیی دەڵێن : ئامانجی سەرەکیت لەژیاندا دیاری بکە دواتر هەموو چالاکیەکانت وارێك بخە کەلەگەڵ ئەوئامانجە دابگونجێ .

تەنها بەزانینی ئامانجی ژیانت ، دەتوانی هەموو چالاکیەکانت ڕێك بخەیت بەشێوەیەك کەلەگەڵ ئەوئامانجەدا بگونجێت ولەوبازنەیەدا بخولێتەوە . وەدەکرێ هەرکارێك بکەیت دەربڕینی ئامانجەکەت بێت . وەئەگەرکارێك یان هەرچالاکیەك یەکنەگرێتەوە لەگەڵ ئامانجەکەت ئەنجامی نەدەیت .

## سیستمی ئاڕاستەکردنی ناخت ئاستی بەختەوەریتە

ئەرکی گیانە (ڕوح) کەدڵسۆزی خواستەکانی بێت، وەپێویستە خۆی بداتە دەست بەهێزترین پاڵنەر وهاندەر بۆی . هەرکەس خوای گەورە بەسیستمێك دروستی کردوە کەئاڕاستەیەکی ناوخۆیی هەیە هەواڵی دەداتێ کاتێك بەرەو ئامانج هەنگاودەنێت یان نا. ئەوەش بەڕادەی هەست کردن بەبەختەوەری. ئەوکارو چالاکیانەی کە بەرزترین ئاستی بەختەوەریت پێ دەبەخشێت نزیکترین وگونجاوترینە بۆ ئامانجی ژیانت. ئەوەشمان لەبیر نەچێت کە جێگەی بەختەوەری بریتی یە لە دڵ .واتە پێویستە ئاگامان لە دڵمان بێت، دەکرێ مرۆڤ جل وبەرگی جوانی هەبێت، یان سەروەت و سامانی زۆری هەبێت، خاوەن پلەوپایەی سیاسی بەرز بێت بەڵام هەموو ئەوانە بە شێکن لە هۆکاری بەختەوەری، دڵی مرۆڤ بۆ بەختەوەر بوون پێویستی بە ئیمان و باوەڕ هەیە بە خوای تاك و تەنها.

## سەنتەر گرتن لەسەر ئامانج

تەنها دوای دیاری كردن و نوسینی ئامانجی ژیانت ، هەموو ڕۆژێ بیخوێنەرەوە ، باشتروایە لەبەیانیدا بێت . بێگومان مرۆڤی پەیامدار هەمیشە چاوی لەئامانجەكەیەتی و لەبیلبیلەی چاویدادایدەنێت .

دەكرێ ئامانجەكانی ژیانت لەچەند خاڵێكدا كۆبكەیتەوە و لەماڵدا هەڵیبواسیت بۆ نموونە لەسەر دەرگای بەفرگرەكە یان لای كتێبخانەكەت یان نزیك لە جێگای نووستنەكەت، بۆئەوەی زووزووبێتە بەرچاوت .

(ئێمەی موسوڵمان بۆئامانج دەژین و بەرچاومان ڕۆشنە، هەموو كارەكانمان لەبازنەی ئامانجی باڵادا كۆدەكەینەوە كە بریتیە لەڕەزامەندی خوای گەورەو ئاسودەكردنی خەڵقانی خوایە .

یەكێك لە ئەركە سەرەكیەكانی موسوڵمان بریتیە لە پاراستنی مافی بەرامبەرەكانی ، خۆشی و بزەخستنە سەر لێوی بەرامبەرەكەت صەدەقەیە.

## ڕاهێنانی ئامانجی ژیان

١. دوو خەسڵەتی جیاكەرەوەی كەسێتی خۆت بنووسە ،بۆنموونە (دڵ گەرمی و داهێنان ).

٢. باسی شێوازێك یان دووشێواز بكە كە دەیگریتە بەر بۆدەربڕینی ئەو خەسڵەتانە كاتی كارابوون لەگەڵ كەسانی تر وەكو پشتگیری و ئیلهام.

٣. وادابنێ ئێستا جیهان شوێنێكی نمونەیی یە ،چۆن ئەو جیهانە دەردەكەوێت؟

خەڵكی چۆن مامەڵە لە گەڵ یەكتردەكەن؟ تۆهەستت چۆنە بەرامبەر ئەوە؟ وەڵامەكەت لەشێوازێكدا بنووسە لەدەمی ڕانەبردوودا، وەسفی باری بنچینەیی بكە، وەجیهانە نمونەییەكە چۆن دەبینی وهەستی پێدەكەیت ؟ بیربكەرەوە چەند چێژبەخشە بوونت لەجیهانێكی نموونەیی وادا!

نموونە: هەموان بەهرەكانی خۆیان بەئازادی دەردەبڕن، هەموان لەكەش وهەوایەكی گونجان و هەماهەنگیدا دەژین، هەموان خۆشەویستی دەردەبڕن .

٤. هەرسێ بەشەكەی سەرەوە لەعیبارەتێكدا كۆبكەرەوە :

نمونە :ئامانجم بەكارهێنانی داهێنان و دلگەرمیمە لەپشتگیری كردن وئیلهام بەخشینە بەكەسانی تر لەپێناو تەعبیركردن لەبەهرەكانیان بەئازادی بەشێوازێكی پڕ خۆشەویستی و پڕ لە ئاواز.

# بنەمای

# ٣

## خواستەکانت دیاری بکە

یەکەم هەنگاوی بنچینە کە پێویستە هەڵیبگریت بۆدستخستنی ئەوشتانەی کەدەتەوێت ئەوەیە کەخواستەکانت دیاری بکەیت .

بەتەنهادیاری کردنی ئامانجی بوونت لەژیاندا، پێویستە ئەوەدیاری بکەیت کەحەزدەکەیت چی ئەنجام بدەیت. دروستی بکەیت،دەستی بخەیت .دەتەوێت چی بە ئەنجام بگەیەنیت؟لەماوەی ئەوگەشتەدا لەوشوێنەی کەتێیدایت بەرەو ئەو شوێنەی کەدەتەوێت پێی بگەیت.

بەمانایەکی تر بەلای تۆوە سەرکەوتن چۆنە؟

یەکێك لەهۆکارەسەرەکیەکانی زۆرینەی خەڵکی خواستەکانیان دەست ناکەوێت ئەوەیە کەئەوەیان دیاری نەکردووە کەدەیانەوێت لەپلەی یەکەمدا .خواست و ویستەکانیان بەشێوەیەکی ڕۆشن و ورد دیاری نەکردووە.

## زۆرجار پرۆگرامی پەروەردەی منداڵیت ڕێگرەلەبەردەم خواستەکانتدا

لەناخی هەریەکێکماندا تۆوێکی بچووك هەیە لەوخودەی دروستکراوە بۆئەوەی دروستی بکەیت وپێکی بهێنیت، ئەفسوس، لەوانەیە ئەوتۆوە بەهۆی کەسانی دەوروبەرت لەگۆڕانـدابێت لـەکاتی گەشەو گەورەبوونتا.

لەمنداڵیتا دەتزانی چیت دەوێت.دەتزانی کەی برسیتە !

پشتت دەکرد لەخواردنێك حەزت لێی نەبوایە ، هەڵپەت دەکرد لەخواردنێك کەزۆر حەزت لێی بوو. گرفتێکت نەبوو لە دەربڕینی پێداویستی و حەزەکانت. هاوارت دەکرد بـە دەنگێکی بـەرز تاداواکاریـەکانت بـەجێ بهێنیـت ! بـێ هـیچ ڕێگریـەك لـەناختا هـەموو شـتێکت سـەبارەت بـە پێداویستیەکانت دەزانی ،بۆ خواردن و جل وبەرگ وگۆڕینی دایبی وگروگاڵ و داوای یـاریکردن ، کاتێك گەورەتربوویت لەجێی خۆت بەگارگۆلکێ دەجولأیت بەرەو ئەوشتەی دەتویست.

زۆر ڕۆشن و شەفاق بوویت لەبەرامبەر داواكاری و پێداویستیەكانت، بە رەو ڕوویان ڕاستەو خۆدەچویت، بێ ترس وبێ پێچ وپەنا.كەواتە چی ڕوویداوە ؟

لەقۆناغێكی ڕێگادا،یەكێك وتی: دەست لەوەمەدە!

لەوەی تردوور بكەوەرەوە !

دەستت لەوەی تر دوور بخەرەوە. ئەوەی لەبەردەمتدایە و لەقاپەكەدایە بخۆ حەزت لێ یەتی یان نا !

تۆئیرادەت نیە!خواستت نیە !

واتە تۆیان بێ ئیرادەكرد !

ئەوانە و چەندین دەستەواژەی تر وای لە تۆ كرد لە گەڵ خۆت ڕاستگۆ نەبیت !

## لەخەیاڵی كەسێكی تر دامەژی

بەدرێژایی چەندین ساڵ و بیستن و وەرگرتنی چەندین داب و نەریتی نارێك وات لێهاتووە خۆتت لەبیرچۆتەوە !زۆربەی هەنگاوو كارەكانت بۆڕازی كردنی دڵی خەڵكانی ترە. زۆرجار لەبەر لۆمەی خەڵكی داهاتوی خۆت دەخەیتە بەر هەڕەشەو بەدبەختی:

دەچینە كۆلیژ ێك كەباوكمان حەزی لێیەتی .

زوو ژن دەهێنیت یان شوو دەكەیت چونكە دایكت ڕازی دەكەیت.

كارێك دەكەیت چونكە ئەم وئەو بەباشی دەزانن .

ئەمانەو چەندین شتی تر وایكردوە كاتێك پرسیار لە لاوەكانمان دەكەین چی دەكەیت ؟

ڕاستگۆیانە دەڵێت : نازانم !

كەواتە خواستەكانت دیاری دەكەیت و چاكسازیان تیادادەكەیت ؟

(پێویستە ئەوەبزانیت كەخوای گەورە دەیەوێت لەپەرستنیدا بەئیرادەو ویستی خۆمان بیپەرستین و حەزوشەوقی دەرونی لەپەرستشەكانماندا هەبێت. نەك بۆخەڵك و لە بەركەسانی تر. هەرلەبەرئەوەیەكەڕیایی و ڕوپامایی بەشیركی بچوك ناو نراوە ).

كەواتە بەكەمترلەخواست و داواكانت لەژیاندا ڕازی مەبە .
خۆت ڕەنگی جل و بەرگت دیاری بكە با ڕەنگی جانتا و پێداویستیەكانی تر شێوازی ژیان و جۆری خۆراك وهەڵسوكەوتی ڕۆژانەت بەلە بەرچاوگرتنی سنورەكانی حەرام و حەڵاڵ خۆت دیاری بكە .

## لیستێك بنووسە بۆخواستەكانت

كورترین و ئاسانترین ڕێگا بۆدەرخستنی خواست و داواكانت بریتیە لەدروستكردنی لیستێكی خواستەكانت كە٣٠شت لەخۆبگرێت كەدەتەوێت ئەنجامی بدەیت و ٣٠شتی ترخاوەنی بیت و٣٠شتی تر لەژیاندا دەست بخەیت پێش مردن، ئەوە ڕێگەیەكی گونجاوە بۆدەستخستنی ئەو شتانەو بەردەوام بوون لەكاركردن.
شێوازێكی ترو كاریگەر بۆدەرخستنی خواستەكانت ئەوەیە داوا لەبرایەكی تر بكەیت كەیارمەتیت بدات لەدروستكردنی لیستی خواستەكانت، با پرسیارت لێ بكات: چیت دەوێت؟ بۆماوەی ١٠تا١٥خولەك. وەڵامەكانت بنوسێت،لەوانەیە لە سەرەتاداخواستەكانت قوڵ وڕیشەدارنەبن بەڵام دواتر حەقیقەتی خۆت دەردەخەیت.

# بنەمای
# ٤

## باوەڕت بەدەرەنجامەکان بێت

**گرفتی سەرەکی بەردەمی خەڵك لەدەست خستنی داواکانیان ئەمڕۆ بریتییە لەلاوازی باوەڕ ومتمانە بەخۆبوون ))**

ئارثر أل .ویلیامز

دامەزرێنەری کۆمپانیای**A.L.Williams Insurance company**

جارێك ناپیلۆن هیل وتویەتی: هەرچی وهەرچۆن بێت ئەوەی ژیری دەتوانێ وێنای بکات و بەڕاستی دابنێ ،هەرواش دەتوانێت بەئەنجامی بگەیەنێت. لەڕاستیدا ژیری هۆکارێکی بەهێزو کاریگەرە بەپلەیەك کەدەگونجێ ئەوەی مەبەستتە پێشکەشتی بکات، بەڵام پێویستە لەوە دڵنیابیت کەئەوەی دەتەوێت دەکرێت و دێتەئەنجام.

تۆ تەنها ئەوە دەست دەخەیت لەزەینتا وێنات کردووە ساڵانی پێشتر زانایان باوەڕیان وابوو کەمرۆڤ وەڵامدەرەوەی ئەو زانیارانەیە لەدەرەوەی خۆی دەگاتە ژیری، بەڵام ئەمڕۆ بە پێچەوانەوە بۆیاندەرکەوتووە کە مرۆڤ وەڵامدەرەوەی ئەو وێنانەیە کەلە زەینی خۆیدا وێنای کردووە.

بۆنموونە/ پزیشکەکانی (تکساس)لەکاتی لێکۆڵینەوە لەسەر شوێنەواری نەشتەرگەری ئەژنۆ بۆئەوکەسانەی دوچاری ئازاری زۆری ئەژنۆیان هاتوون کە یەکێ لە سێ جۆر نەشتەر گەریان بۆبکەن (لێك جیاکردنەوەی کلاوەی ئەژنۆ، شۆردنی کلاوەی ئەژنۆ ،ئەنجام نەدانی هیچ نەشتەر گەریەك). لەمیانەی کرداری (هیچ شتێك)،پزیشکەکان نەخۆشەکەیان بێهۆش دەکردو لەسەر ئەژنۆ سێ شوێنیان بریندار دەکرد وەکو ئەوەی کەئامێرەکانی نەشتەرگەری لێوە بکەنە ژورەوە بۆ نەشتەرگەری، پاشان وایان دەرخست کە نەشتەر گەریەکەیان ئەنجامداوە. پاش دوو

ساڵ لە نەشتەر گەری  بۆهەردوو گروپەکە ئەوانەی کە تەنها بەرواڵەت نەشتەرگەریان بۆ کرابووئازاریان نەمابوو بە ڕادەی ئەوانەی کەنەشتەرگەریان بۆئەنجام درابوو. چونکە زەینی نەخۆشەکان ئەوەی لای خۆی تۆمار کردبوو کەنەشتەرگەری کراوە کەدەبێتەهۆی چاك بوونەوەونەمانی ئازار.

لەمەوە ئەوەفێردەبین کەپێویستە بەردەوام وێنای جوان وگەشبینانە لەزەینماندا بکەین تاکودەرەنجامی باشمان دەست بکەوێت.

## متمانەت بەخۆت بێت وئامانجەکانت دەستبخە

((زوو یا درەنگ، ئەوانەی سەردەکەون ئەوانەدەبن کەباوەڕیان وایە کەدەتوانن سەرکەوتن بەدەست بهێنن))

ڕیتشارد باخ .

(لەیەکێك لەگوندەکانی میسر باوکێك کوڕەکەی ناردووە بۆ((أزهر))بۆخوێندن و دوای تەواوکردنی خوێندن و بەدەست هێنانی بڕوانامە دەگەڕێتەوە گوندەکەی خۆیان، لەمزگەوتی گوندەکە وتارێکی بەپێز دەدات وئامادەبوان سەرسام دەبن، باوکیشی دەست دەکاتەگریان، پیاوێك لەتەنیشتیدا دانیشتبوو، وای زانی کەلەخۆشیدا دەگری، بەڵام گریانەکەی بۆلەدەست چوونی تەمەنی بوو، وتی: کوڕەکەم بەوتەمەنە کورتە توانی ئەو هەموو زانستە بەدەست بهێنێ، بەڵام من بەو هەموو تەمەنەوە بێ زانستم. پەیمان بێت. دەچم بۆئەوزانستە و دەخوێنم، دوای ئەوەی دەچێتە قاهرە ودەگاتە زانکۆی ئەزهەر دەست دەکاتە خوێندن لەماوەی چەند ساڵێك دا توانی خوێندن تەواو بکات و دواجار بوو بەشێخی ئەزهەر . ئەو باوکە متمانەی بەخۆی هەبوو  وئامانجی دیاریکردو گەیشتە ئەوئامانجەی کەمەبەستی بوو .کەواتە مرۆڤ نیەت لەهەر شتێك بهێنێت دەتوانێ بەدەستی بهێنێ.

## پێویستت بەهاورێ یەكە متمانە بەخۆت تیابەهێز بكات

ڕۆبین جۆنزالیس تەمەن ٢١ ساڵ كاتێ لەسەنتەری ئۆلەمپی ئەمریكی دەركەوت لەلیك بلاسید، نیورك ، لەجانتاكەیدا كارتی یەكێك لە پیاوانی كاری هیوستن كەباوەڕی بەخەوی ئۆلەمپی بوو، ڕۆبین لەوێ بوو بۆفێربوونی پێشبڕكێی خلیسكاندن، ئەوەش وەرزشێكە لە١٠ كەس ٩ كەس پاشەكشە دەكات لەوانەی كە مەبەستیانە باش فێری ببن چونكە خۆڕگری زۆری دەوێت ، ، زۆربەیان دوچاری شكان دەبن زیاد لەچەند جار تادەگەنە ئەوئاستەی كەبتوانن ئەو پێش بڕكێیانە ببەنەوە كەخێرایی یەكەی دەگاتە **90**میل لەكاژێرێكدا لەسەر پێچ و سەرەولێژێكدا كەدرێژیەكەی یەك میلە لەسەهۆڵبەندان . بەلاّم ڕۆبین خەیاڵێك و پابەند بوون و پاشەنەكشە كردنی هەبوو، هەروەها هاورێ كەی كریج لەهیوستن هانی دەداو پشتگیری دەكرد . لەیەكەم ڕۆژی ڕاهێناندا ڕۆبین گەڕایەوە ژوورەكەی خۆی و تلفونی بۆكریج كردو وتی : ئەمەشێتی یە . هەمووگیانم ئێش دەكات ، وابزانم قاچیشم شكاوە . وازلەم یاری یە دەهێنم ودەگەڕێمەوە سەر یاری تۆپی پێ. كریج قسەكەی پێ بڕی و وتی : بڕۆبەردەم ئاوێنەكەوسەیری خۆت بكە:

ڕۆبین:چی؟

كریج: پێت دەڵێم.بچۆ بەردەم ئاوێنەكەولەدوامەوە بیلێرەوە:

كارەكە هەرچەند خراپ وقورس بێت،چەند بخایەنێت،خەونەكەم دەهێنمەدی:

ڕۆبین دووبارەی كردەوە بەلاّم بەلاوازی!

كریج:وانابێت متمانەت بەخۆت بێت وبەبەهێزی بیلێرەوە. تۆپاڵەوانی ئۆڵەمپیاتی .بەشێوەیەكی دروست بیلێ :ڕۆبین باشتر چەندین جار دووبارەی كردەوە :خراپی و قورسی كارەكە هەرچۆن بێ هەرچەند بخایەنێت ، خەونەكەم دەهێنمەدی !

خۆشبەختم .ئەوە باشترە، من بەهێزو توانایەكی بێ پایانەوەدەوەستم ،چی ڕودەدات كێشەنیە. ئەگەرهەردوو قاچم بشكێ كێشەنیە،ئێسقان چاك دەبێتەوە ودواتر دەچمەوە سەركارەكەم و سەركەوتن بەدەست دەهێنم. بەلێ ڕۆبین لەسێ پێشبڕكێی پاڵەوانێتیدا بەشداری كردو كێبەركێی چوارئۆڵەمپیاتی زستانەی كرد (كالیاری ١٩٨٨ ، ئەلبەر تغیل ١٩٩٢، سولت لیكسیتی ٢٠٠٢ ،شورینو ٢٠٠٦ )

بەتەمەنێكی ٤٣ ساڵیەوە كێبەركێ لەگەڵ ئەولاوانەدا دەكات كەتەمەنیان نیوەی تەمەنی خۆیەتی .

# بنەمای
# ٥

## باوەڕت بە خۆت بێت.

**((تۆتەنها ڕێكەوت نیت،تۆڕەگەزێك نیت لەداهێنراوێك،وەبەرهەمی هێڵێكی كۆكەرەوەنیت، خوای گەورە تۆی دروستكردووە بۆئەوەی تاكانەبیت، بەهرەی زۆری تایبەتی پێ بەخشیویت))**

**ماكس لۆكادۆ**

ئەگەر حەز دەكەیت سەركەوتووبیت لەدروست كردنی ژیانی خەونەكانت پێویستە باوەڕت هەبێت كەدەتوانیت دروستی بكەیت. پێویستە باوەڕت بێ كەبابەتە گونجاوەكانت لایە. پێویستە باوەڕت وابێت كەتۆ بەتوانایت لەفەراهەم هێنانیدا لەگەڵ بوونی هەر جۆرە بەربەستێكدا. پێویستە باوەڕت بەخۆت بێت .

جاتۆهەرناوێكی لێ دەنێیت وەك ڕێزلەخود گرتن یان متمانە بەخۆبوون یان هەرناوێكی تر. ئەوەباوەڕێكی قوڵ و ڕۆچووە لەناختدا كەتۆ خاوەنی هەموو پێداویستیەكانی دروستكردنی ئەودەرەنجامانەی كەدەتەوێت .

## متمانە بەخۆبوون هەڵوێستێكی زەینی یە :

متمانەو باوەڕبەخۆبوون ویستە ، هەڵوێستێكی زەینیە ،گەشەی پێدەدەیت و بەرەوپێشی دەبەیت بەتێپەڕینی كات، لەگەڵ ئەوەدا شتێكی باشە ئەگەر تۆ دایك و باوكێكی باش و یارمەتیدەرت هەبێت.

لەڕاستیدا زۆربەمان دایك و باوكێكی ئاساییمان هەیە، جیانین بەبێ ئاگایی هەندێك بیروڕای ڕوخێنەریان خستۆتە زەینمان كەتێڕوانینی سەلبی و خراپی لا دروست كردوین !!

بەلاّم بزانە، ڕابردو ڕابردووە . هیچ سودێك دەست ناخەیت ئەگەر بكەویتە لۆمەكردنیان لەسەر ئەوئاستەی تۆی تیایت .لەمتمانە بە خۆت. ئێستا ئەركی خۆتە لەخۆت تێبگەیت

دەتوانیت واخۆت تەڵقین بكەیت كەتۆدەتوانیت هەر كارێك ئەنجام بدەیت و هەر دەرەنجامێكت حەزلێ یەدەستی بخەیت بەپشتیوانی خوا . ئەوەش بزانەكە تازەترین لێكۆڵینەوە لەسەر مێشك ئاماژە بەوە دەكات كە ئیجابیانە دواندن و بیركردنەوەی ئیجابیانەو دواجار پرۆڤەو ڕاهێنان وئاڕاستەی گونجاو، وا لە هەر كەسێك دەكات كەفێر ببێت بەهەر كارێك هەڵسێت .

سەدان كەسایەتی سەر كەوتوو بەوشێوەیە بەرەوپێش چوون و گەیشتن بەو ئامانجەی بۆخۆیان دیاری كردبوو !

ئەگەر هەرزەكارێكی تەمەن بیست ساڵ لەتەكساس بتوانێ ببێت بەپاڵەوانی ئۆڵەمپی قورسترین یاری ، قوتابیەك كەخوێندنی زانكۆی تەواو نەكردبێت بتوانێ ببێتەملیاردێر قوتابیەكی تری نەخۆش بەنەخۆشی نەتوانینی خوێندنەوە سێ ساڵ دەرنەچوو (ڕاسب بوو )ببێتە نوسەری پرفرۆشترینی كتێب و بەرهەم هێنەری تەلەفزیۆنی ، تۆش دەتوانیت هەركارێك بكەیت و هەردەرئەنجامێك دەست بخەیت ، ئەوەش بەمەرجی باوەڕو متمانە بەخۆبوون .

## پێویستە وازبهێنی لەوتنی (( ناتوانم ))

ئەگەر دەتەوێت سەركەوتووبیت ، پێویستە بەتەواوی و بەیەكجاری وازبهێنی لەدەربڕینی وشەی ((ناتوانم )) وە هەرشتێك پەیوەندی بەوجۆرە دەربڕینەوە هەبێت وشەودەربڕینی ((ناتوانم))بڕسكت لێ دەبڕێت و هەمووكاراییی و هێزو توانایەكت لەكار دەخات !

كاتێك دەریدەبڕیت تەواو لاوازت دەكات .

ژیری و زەینی تۆ وا داڕێژراوە كە توانای چارەسەری هەر كێشەو گرفتێك یان گەیشتن بەهەر ئامانجێك كەتۆبۆی دیاری بكەیت هەبێت، ئەو ڕستەو وشانەی تۆدەریان دەبڕیت یان بیریان لێ دەكەیتەوە بەڕاستی كاریگەری دەبێت لەسەر جەستەت ئەو ڕاستیە لەمنداڵدا بەدی دەكەین.

كاتێك تۆمنداڵ بوویت، شتێك نەبووكە لە گەیشتن بەشتێك بتوەستێنێ. تۆ لەو باوەڕەدا بوویت كە دەتوانیت بەسەر هەر شتێكدا هەڵگەڕێیت بەڵكوهێواش هێواش هەوڵت دەدا.واتەشتێك لەناختدانەبووكەبڵێ ی ناتوانم .بەڵام كەسوكار یان هاوڕێ وهاوكارو مامۆستاكانت ئەوەیان تیا دروست كردیت كەناتوانیت. پێویستە خۆت بەرپرسیارێتی سڕینەوەی ووشەی(ناتوانم) لەزین وفەرهەنگی خۆتدا بگریتە ئەستۆ.

لەهەشتاکانی سەدەی بیستدالەزنجیرە وانەیەکی ئەنتۆنی ڕابینزدا ئامادەبووم فێری ئەوەی دەکردین چۆن بەسەر پشکۆی ئاگردا بڕۆین یەکەمجار هەمووان دەترسان کە ناتوانن بەو کارە هەڵسن ، لەسەرەتا هەمووان دەترسان کەقاچیان دەسوتێت و ناتوانن، وەکو بەشێك لەوانەکە ئەوەبوو کەهەریەك لەلاپەڕەیەکدا هەرچی شتێك پەیوەندی بە وشەی((ناتوانم))هەیەبنووسین ((ناتوانم دابمەزرێم،ناتوانم ببمە ملیۆنەر، ناتوانم هاوسەرێکی کونجاووباشم هەبێت ....هتد)) دواتر هەموو لاپەڕەکان فڕێدرانەناوئاگرەکەوسوتا.

دوای دووکاتژمێر ٣٥٠کەس لەئامەدەبوان توانیان بەسەر پشکۆئاگرەکەدا بڕۆن بێئەوەی قاچی هیچ کامیان بسوتێت. کەواتە جۆری بیرکردنەوە دەرەنجامەکان دەگۆڕێت!!

# بنـەمـای
# ٦

## پێچەوانە بە لە گەڵ نەخۆشی بـارانـویـا

**((چەند زیاتر پێچەوانەی نەخۆشەكانی بارانویا بم ، من لەو خاڵەوە كار دەكەم كە هەرچی لەدەوروبەرمە بەشێكە لەتەڵەیەك كەلەبەرژەوەندی و بەختەوەری چاكتر كردنی ژیانی منە ))**

**ستان دال .**

جاك كانفیلد دەڵێت: یەكێك وەسفی مامۆستاو ڕابەری یەكەمی منی دەكرد
(دابلیو كلیمنت ستون ) كەپێچەوانە بووە لەگەڵ نەخۆشی بارانویا، لەجیاتی ئەوەی وابیربكاتەوە كەجیهان پلان دادەنێت لەپێناوئازاردانیدا ، ستون ئەوەی هەڵبژارد كەجیهان ودەوروبەری پلانی داناوە لەبەرژەوەندی ئەو، وەلەجیاتی ئەوەی كەهەموو ڕوداوێك قورس وبێزاركەر ببینێت چونكە سەلبی وخراپە، وایدەبینی كەسوودی لێ دەبینێت، وایدەبینی كەژیانی خۆش دەكات وخێرە بۆی وپشتگیریەتی .
چەند بیركردنەوەیەكی جوانە !!
بیربكەرەوە چەندە بۆتۆ ئاسانە كەسەركەوتن لە ژیاندا بەدەست بهێنی ئەگەرڕوای دابنێی بەردەوام هەموو جیهان پشتیوانیت لێ دەكات و هەلت بۆدەڕەخسێنێ.

## ئەوە ئەوەیە كەسە سەركەوتووەكان ئە نجامی دەدەن

لەڕاستیدا لێكۆڵینەوەی زۆرهەیە ئاماژە دەكات بە پزیسكی دەرچوو لەوبیرو ڕا ئیجابیانەی كەلەكەسە سەركەوتووەكانەوە سەرچاوەی دەگرت، ئەزمون وپسپۆری بۆكێش دەكردن . كە لەو باوەڕەدابوون پێی دەگەن وەكت وپڕ بەربەست وسلبیات وانابینن تەنها كۆتا نمونەن وەكو :
نەفرەت كردن، هەمووخەڵكی ڕقی لێمە، بەڵكو وای دەبینن كەهەلێكە بۆگەشەوگۆڕانكاریو سەركەوتن ، ئەگەر ئۆتومبیلەكەت لەكەناری ڕێگا پەكی كەوت لەجیاتی ئەوەی بیر لەوە بكەیتەوە كەچەتەو ڕێگرێك ئۆتومبیلەكەی لە تەنیشتدا دەوەستێنێت و كاری خراپ بەرامبەرت دەكات ، وابیربكەرەوە كەكەسێك دەوەستێت بۆیارمەتیدانت  ئەگەر لەكارێكی بازرگانیدا زیانێكت كرد ، بزانە كەخێرێكی زیاترچاوەڕێت دەكات ( لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە كە دەفەرموێت: فأ ن مع العسر یسرا) وەئەگەر لە كارێك دەركرایت، بزانە كەكارێكی باشترت دەست دەكەوێت (( پێغەمبەری ئیسلام دەفەرموێتگەشبین بن بۆ خێر وچاكە دەستتان دەكەوێت: تفائلوابالخیرتجدوە)) ئەگەر دووچاری نەخۆشیەك هاتی هەرچەند سەخت بێت بزانە كەتەندروستیت دەست دەكەوێت چونكە لە فەرموودەی سەروەرماندا ( سلاّوی خوای لیّ بێت جیفەرموێت: ((ماانزل الله داءا  الا انزل معة دواء  )) جگە لەوە دەگونجێت لەمیانەی سەردان وگەڕان بەدوای چارەسەردا چەندین سود ببینی ورێكخستنەوەی ژیانت بێت.
ئایا ڕوداوێكی خراپ لەژیانتدا ڕووی نەداوەو بەلاتەوە زۆرخراپ بووە بەلاّم دواجار بەخێری تۆ تەواوبووە ،خوای گەورە لە  قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت:(( **عسى ان تكرهوا شیئا وهو خیر لكم** ))، واتە: لەوانەیە ئێوە ڕقتان لە شتێك بێتەوە بەلاّم ئەو خێر بێت بۆتان.
ناپلیون هیل دەڵێت(هەموو  ڕوداوێكی خراپ لە ناواخنیدا تۆوێكی خێرو بەسوودی هاوشێوەی خۆی یان گەورەتری لە خۆ گرتووە )).

## چۆن ئەو ئەزموونە بۆ بەرژەوندی خۆم یەکلا بکەمەوە؟

کاتێك ژیان بە لیمۆیەکەوە بەرەو ڕووت دێت ، تۆش لیمۆکە بگووشەو ئاولیمۆی لێ دروست بکە !
کابتن جیری کوفی فرۆکەوان بووە لە جەنگی ڤێتنامدا فرۆکەکەی کەوتۆتە خوارەوە کەوتۆتە بەردەستی ڤێتنامیەکان و بەدیل گیراوە،٧ ساڵی لە بەندیخانەدا وەکو دیلی جەنگ بەسەربردووە لە خراپترین بارودۆخدا کە کەم مرۆڤــ هیە بەرگەی بگرێت !!
لێدانی زۆر، خواردنی خراپ و بەسەرچوو، چەند ساڵێك لە بەندی (ئینفرادی ) بەتەنیا بسەر برد.
ئەگەر پرسیارت لێ بکردایە کە هەست بەچی دەکات لە یادەوەری ئەو ساڵانەدا وچۆن سەیری ئەو ئەزموونە دەکات ؟ پێت دەڵێت: کەگرنگترین خاڵی وەرچەرخان بووە لەژیانیدا ، کەیەکەم هەنگاوی نایەناو بەندیخانەکەوە هەستی کرد کەتەمەنێك بەسەردەبات تیایدا ،پرسیاری لەخۆی کرد ، چۆن ئەم ئەزموونە بەبەرژەوەندی خۆم تەواوبکەم !؟
بڕیاریدا کەوەکو هەلێك سەیری بکات نەك وەکو دژواری و بەدبەختی ، هەلی خۆناسین ونزیك نزیك بوونەوەی زیاتر لەخوا، کابتن کوفی ڕۆژانە چەند کاژێرێکی تەرخان کردبوو بۆپێداچوونەوەی ئەو قسەوباس و هەڵوێستانەی کە پێشترچووە بەنێوان خۆی و کەسانی تردا لەژیانیدا وە زۆرلە سەرخۆ .
نمونەکانی دەهێنایەوە بەرچاوی خۆی کەسەرکەوتنی باشی بەدەست هێنابوو ، وەنمونەی تری پێچەوانە، بە تێپەڕبوونی کات هەستا بەلێکۆڵینەوەو شیکردنەوەی خودی خۆی لەڕووی سایکۆلۆژی و دەرونیەوە هێواش و لەسەرخۆ دەرەنجام گەیشتە ئەوەی کەزۆرباش ناخی خۆی ناسی گەیشتە ئەوەی کەخۆی قبوڵ بێت بەوشێوەی کەهەیە لەهەموو بوارەکانەوە ، وەهەستێکی قوڵی بەسۆزو بەزەیی واتیایدا گەشەی کرد بەرامبەر بەخۆی و هەموومرۆڤایەتی بەگشتی .....
سروشتی ڕاستەقینەی خۆی بەتەواوی تێگەیشت دەرەنجامی ئەوەبووە پیاوێك کەناوازەترین کەسایەتی بوو کە لەژیانمدا دیدارم لەگەڵ سازکردن کەزۆرداناو خاکی وهەستکردن بەئارامی وهێمنی لەگەڵ خۆیدا .

ئەو لێوانلیۆ بوو لەخۆشەویستی و گیان زیندویی پڕبەمانای ووشەكە، لەگەڵ ئەوەدا كەهەرگیز هیواخواز نەبوو كەجارێكی تر دوچاری بارێكی تری لەوجۆرەبێت، بەلأم ئەودیلیەی بەهیچ نرخێكیش نەدەفرۆشت چونكە ئەو دیلیە بوو كە ئەوپیاوەی لێ دروست كرد .

پیاوێك لەروحدا بەهێزو لەماڵ وخێزاندا ئاسودەو نوسەرێكی سەركەوتوو یەكێك لەبەتواناترین كەسایەتیەكانی جیهان كەلە بینینی چێژوەردەگری و هیواخوازی بۆجارێك گوێ بیستی وتەكانی بیت .

## بێگومان خوای گەورە شتێكی باشتری بۆ هەڵبژاردووم

لە ساڵی ١٩٨٧ لە گەڵ ٤١٢ كەسی تردا داوایەكمان پێشكەش بە حكومەت كرد بۆ بەشدار بوون لە (هێزی كاری ولایەتی كالیفۆرنیا) كە لە ٣٠ كەس پێدەهات، ئەركیان ئەوەبوو كە پشتگیری نرخاندنی خود و بەرپرسیارێتی كەسێتی وكۆمەلأیەتی بكەن، بۆ خۆش بەختیم من یەكێك بووم لەوانەی كە هەڵبژێردران، بەلأم هاورێ خۆشەویستم بیجی باسیت كە لە مێژ بوو هاوڕم بوو ، دیاری نەكران كە وتاربێژێكی زۆر بەناوبانگ بووكە زیاتر لە ٢٠٠٠ كەس لە بەردەمیدا دادەنیشت و گوێ بیستی وتەكانی ئەو دەبوو، من زۆر سەرسام بووم، چونكە وام دانابوو كە ئەندامێكی نموونەیی ئەو تیمە دەبێت. كاتێك پرسیارم لێكرد سەبارەت بە هەستی ئەو خانمە بەرامبەر هەڵنەبژاردنی، وەلأمێكی دامەوە كەلەو كاتەوە لە دەروونمدا چەسپاوە، بۆ چەندین جار ئەو دەستەواژەیەم لە ژیانمدا بەكارهێناوە، زەردەخەنەیك هاتە سەر لێوەكانی و وتی: ئەی جاك من لە بەرامبەر ئەو كارەدا هەستێكی زۆر باشم هەیە، ئەوە هیچ شتێك ناگەیەنێت لای من جگەلەوەی كە خوای گەورە شتێكی باشتری بۆ من داناوە، ئەو لە ناخ و قولأیی دڵیەوە دەیزانی كە خوای گەورە بەرەو ئەزموون و پسپۆڕی باشتر ئاڕاستەی دەكات، قەناعەتی تەواوی هەبوو كە هەموو شتێك بە ویستی خوا و بەو تەرتیب و ڕیزبەندیە دەبێت كە خوای گەورە دیاری كردووە و هەر ئەوەش بۆ هەموو كەس ئیلهام بەخشن ئەمەش یەكێك بوو لە بنەماسەرەكیە جەوهەریەكانكە سەركەوتنی بەردەوامی لێ بەدەست دەهێنا.

# بنەمای
# ٧

## جڵەوبەربدە بۆهێزی دانانی ئامانجەکان

**((ئەگەرحەزدەکەیت بەختەوەربیت،ئامانجێك دابنێ کە بیرۆکەکانت ئاراستە بکات ،وزە و تواناکانت ئازاد بکات، وئیلهام بەخش بێت بۆهیواکانت ))**

**ئاندروکارنیجی**

**دەوڵەمەندترین پیاو لە ئەمریکالە سەرەتای سەدەی بیست.**

تەنهابەزانینی ئامانجی ژیانت، وە دیاری کردنی تێڕوانینت، وەپێداویستی وحەزەڕاستەقینەکانت ڕۆشن بکەیتەوە، پێویستە لە سەرت کەبیانگۆڕیت بۆئامانج و مەبەستی دیاری کراو و پاشان مامەڵەی لەگەڵدابکەیت ودڵنیابیت کەلەداهاتودا بەدەستیان دەهێنیت و دەگەیت بەئامانجەکانت.

پسپۆڕان و شارەزایانی زانستی سەرکەوتن باش دەزانن کەمێشکی مرۆڤ سیستەمێکی زیندوە ولەئامانجەکان دەگەڕێت، هەرئامانجێك بدەیتە هزری ناهەستت، شەوڕۆژدەخاتە سەریەك بۆئەنجامدانی .

چەند و کەی؟

بۆئەوەی دڵنیابیت لەوەی کەئامانج جڵەو بەردەدات بۆهێزی هزری ناهۆشیارت، پێویستە ئامانج بەدووپێوەر پێوانەبکەیت .

پێویستە واباسی لێوەبکرێت تۆ یان هەرکەسێکی تر توانای هەبێت پێوانەی بکات .

دەربڕینی: پاشان ١٠ کیلۆ لەکێشم ون دەکەم هێزی ئەم دەربڕینەی تری نیە : کێشم دەبێتە ٩٥ کیلۆ بەهاتنی ئێوارەی ڕۆژی ٣٠ کانونی دووەم کاتژمێر پێنج، ئەم دەربڕینەی دووەمە زیاتر

ڕۆشنە، هەرکەسێك دەتوانێ کاتژمێر پێنجی ئێوارەی ٣٠ کانوونی دووەم بێت و داوات لێبکات بچێتە سەرتەرازووی کێشانەو پێوانەکەی بخوێنیتەوە. یان کێشت ٩٥ کیلۆیە یان کەمتریان زیاتر. سەرنج بدە دووپێوەرەکە چەند( وەکو ژمارەی لاپەڕە ،کیلۆ، دۆلار یان دینار، پێی چوارگۆشە، خاڵ)وەکەی؟ (کات و بەرواری دیاریکراو ).

کەواتە چەند لەتواناتدا هەیە و وردبە ولایەن وبوارەکانی ئامانجەکانت دیاری بکە، چەند ئامانجەکانت ڕۆشن و دیاربن ئەوەندە زیاتر دەرەنجامەکان ڕۆشن دەبن .

## ئامانجێك بەرامبەر بیرۆکەیەکی باش

کاتێك هیچ پێوەرێك نەبێت بۆ پێوانە، ئامانجەکان تەنها خواستێکە، یان ئاواتێکە، یان لەپێشتر دانانێکە ، یان بیرۆکەیەکی باشە ،پێویستە ئامانجەکان شایستەی پێوانەبێت تاکو هزری ناهۆشیارت بەشداری تیابکات.

ئەوەیخوارەوەش چەند نمونەیەك بۆزیاتر ڕوونکردنەوە :

| بیرۆکەیەکی باش | ئامانج یان مەبەست |
| --- | --- |
| ١. خوازیارم خانوویەکی جوانم هەبێت. بەسەر دەریاچەیەکدا بڕوانێ | ١.لەدا هاتودبەپشتیوانی خوا خانویەکی ٤٠٠ م٢ لەسەرکەناری دەریاچەی دوکان دەبێت لە ٣٠ /٤/ ٢٠٠١٢. |
| ٢. خوازیارم کێشی زیادەم کەم بکەمەوە . بەپشتیوانی خوا کاتژمێر پێنجی ئێوارە . | ٢. کێشم دەبێتە ٧٥ کیلۆگرام لە ٢٠٠١٠/١/١ |
| ٣.من پێویستە باشتر مامەڵە لەگەڵ هاوسەرم ومنداڵەکاندا بکەم. | ٣.بە پشتیوانی خوا هەڵدەستم بەکڕینی دیاریەك بۆ هاوسەرم ومنداڵەکانم لە کاتژمێر ٧ شەوی پێنج شەمەی داهاتوو. |

## تۆ پێویستت بەچەند ئامانجێكە گەشەت پێ بدات

كاتێـك ئامانجـەكانت دیـاری كـرد، ئاگـات لـەوە بێـت كەهەنـدێك ئامـانجی مـەزن بنووسـی كەتواناكانت گەشە پێ بدا و بەرزت بكاتەوە ، سوودبەخشەئەگەر چەند ئامانجێكت هەبێت بۆ دەست خستنیان پێویـستت بێـت گەشـە بـەتواناكانت بـدەیت، وەسـوود بەخـشە ئەگـەر چـەند ئامانجێكیشت هەبێت كە وات لێبكات هەست بەنائارامی بكەیت !بۆچی ؟

چونكە ئامانجی كۆتایی، سەرەڕای گەیشتن بەئامانجە مادیەكان ئەوەیـە كـە ببێتـە مامۆسـتایەك لەژیانـدا، بۆئـەوەی ئـەوەش بكـەیت پێویـستە شـارەزایی نـوێ، و بـەرفراوانكردنی تێڕوانینـت سـەبارەت بـەوەی گونجـاوە، دروسـتكردنی چـەند پەیوەندیـەكی نـوێ، فێربـوون بۆزاڵبـون بەسەرترسەكان، پەژارەكان و بەربەستەكان .

## ئامانجێكی گەورەی پێشكەوتن بەخش دابنێ

سەرەڕای گۆڕینی هـەربوارێكی تێڕوانینـت بـۆ ئامـانجێكی گونجـاو بـۆ پێوانـەكردن، وەبۆهـەموو ئامانجە ڕۆژانە و هەفتانەو وەرزیەكان كەبەرێكو پێكی وایدادەنێیت.

مـن تۆهانـدەدەم كـەئامانجێكی گـەورەی وادابنێـت كـەبازێكی گەورەبـدات بـەخۆت وژیـانی پیشەییت.

زۆرینەی ئامانجەكان چاكسازی زیاتر لەژیانتدا فەراهەم دەهێنێت، وەكو هەندێك لەیاریـەكان وایـە، نمونـە یـاری بـازدان، ئەگـەر لەبازدانێكـدا خـاڵێكی وادیـاری بكـەیت كەلـەجیاتی ٤ مـەتر بگەیتە ١٠مەتر واتە قۆناغێكی گەورەت بڕیوە بەرەو پێش .

بۆنمونە كاتێك كێشت زۆرە تاڕادەیەكی بەرچاو دایبەزێنیت !

یان نوسینی پەڕاوێك ،یان وتارێك لەرۆژنامە یان گۆڤارێكدا بلاْوبكەیتەوە .

یان دانانی وێب سایتێك لەئەنتەر نێت یان وەرگرتنی نامەی ماستەر یان دكتۆرا .

ئایا ئەمانەو چەندین ئامانجی مەزنی تر ئەوەناهێنێت كەهـەوڵی بـۆ كۆتـای بۆبـدەیت و بـەدڵ گەرمیەوە ڕۆژانە بیهێنیتە بەرچاوی خۆت .

كەواتە هەوڵ بدە ڕۆژانە سێ جار ئامانجەكانت بخوێنیتەوە :

دوای ئەوەی كەلیستێكت بۆ ئامانجەكانت (گەورەو بچوك ) داناو هەموویانت تۆمار كرد .

هەنگاوی دووەم بەرەو سەرکەوتن ئەوەیەکە هێزە داهێنەرەکانی هزری ناهۆشیارت(عقل اللاواعی) کارابکەیت، لەڕێی پێداچوونەوەو خوێندنەوەی لیستی ئامانجەکان ڕۆژانە دووتا سێ جار کاتی تایبەتی بدەرێ و بەدەنگی بەرز ئەگەر گونجاو بوو وەبەدلگەرمیەوە بیخوێنەرەوە ، ئامانج دوای ئامانج چاو بنوقێنە وەکو ئەوەی کەگەیشتووی بەو ئامانجە .

## خەم وترس و بەربە ست

گرنگەلەوەتێبگەیت کەبەنووسینی ئامانجەکانت سێ شت دەردەکەوێت کەبەربەست دروست دەکات وخەڵکی دەوەستێنێت.

بەڵام، ئەگەرزانیت کەئەوسێ شتە هیچ نییە جگە لەبەشێك لەکارەکە، ئەوکات دەتوانیت وەکو خۆی مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت، تەنها شتانێکەمامەڵەی لەگەڵدادەکەیت نەك ڕێگەی بدەیت بەربەستت بۆدروست بکات و بتوەستێنێت.

ئەو سێ شتەش لە ڕێگەی سەرکەوتندا بریتیە لە (خەم ،ترس ،بەربەست ).

وریابە!کاتێك دەڵێیت تۆ دەتەوێت داهاتی ساڵانەت زیاد بکەیت، ڕاستەوخۆ چەند خەمێك دەردەکەوێت وەکو (کەواتە پێویستە کاری زیاتر بکەم، یان کاتم بەدەستەوە نامێنێت بۆبەسەربردنی لە گەڵ ماڵ ومنداڵم، یان هەموو کارێك پارەی زۆری پێویستە ،یان زۆر ماندوو دەبیت وتەندروستیت ناباش دەبێت ) ئەمانە وچەند شتێکی تر وات لێدەکەن نەگەیتە ئامانجەکانت.

بەڵام تەنها بە ناسینیان و لە بەرچاوگرتنیان کارئاسانیت بۆ دەکات کە مامەڵەیەکی دروستیان لەگەڵدا بکەیت، بە شێوەیەك کە کاریگەری خراپ بەجێنەهێڵێت . لەلایەکی ترەوە هەستکردن بە ترس یەخەت دەگرێت !

ترس لە (ڕەتکردنەوە، سەرنەکەوتن، لەوەی گاڵتەجاڕیت پێ بکەن، هەڵەکردن، ئازار چەشتن، زیان کردن،...هتد) ئەو ترسانەش غەریب ونامۆ نین ، بەڵکو بەشێکن لە کار .

دواجار بەربەستەکان دەردەکەون، بەڵام تۆ هۆشیارو ئاگاداریت کە لە دەرەوەی بازنەی کارەکەدان ،پارەیەیەکی باشت لەبەدەستدا نیە ،خەڵك پشتگیریت ناکەن .

خەمت نەبێت و مەترسەو بەربەستەکان جێ بهێڵە ،ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە ئامانجەکەت گەورەیە.

# لێهاتوویی ئامانجە

((تۆ پێویستیت بە دانانی ئامانجێکی گەورە هەیە تاکو ببیتە کەسایەتیەك بەهاو گرنگیەکی وای هەبێت کە شایستەی هەوڵدان بێت لە کاتی بە دەستخستنی ئامانجەکەدا )) جیم رون .

بێگومان ئەوەی دەستت دەکەوێت لە ئامانجی سەرکەوتن بە سەر خەمەکان و ترسەکان وبەربەستەکان بریتی نیە لە خەڵات ودیاری وەکو دەستکەوتی ماددی، بەڵکو بریتیە لە گەشەکردنی کەسایەتی دەستکەوتوو لە کاتی ئەنجامدانی ئەو کارەدا .

دەکرێ بەیەکجار سەروەت وسامان ، ئۆتۆمبیل وماڵ وخانوو بەرە ، هاوسەرو منداڵ ، هێزو دەسەلاَت ،ناوداری لە دەست بدەیت !

بەلاَم ئەوەی ناکرێت لە دەستی بدەیت بریتیە لە کەسایەتی وشۆرەت و نازناوێك لەو کارەدا بەدەستت هێناوە لە گەیشتن بە ئامانجەکانت !

بۆ ئەوەی ئامانجی گەورە بەدەست بهێنیت ، پێویستە کەسێکی گەورەترو باشتر بیت و گەشەو لێهاتوویی تازە، هەڵوێستی تازە ، توانای نوێ دەست بخەیت ، وە پێویستە گەشە بەخۆت و تواکانت بدەیت ، بەو شێوەیە بۆ تاهەتایە گەشە دەکەیت .

لە ١٩٩١/٩/٢٠ ئاگرێکی گەورە لەو گردەی دەڕوانێت بەسەر (اوکلاند بیرکلی)لە ویلایەتی کالیفۆرنیا کەوتەوە، لە ماوەی زیاتر لە ١٠ کاتژمێردا، سەری هەموو ١١چرکەیەك خانوویەکی تازە دەسووتا، ژمارەی خانووە سووتاوەکان لەو ماوەیەدا گەیشتە ٢٨٠٠ خانوو کە بەتەواوی سووتا، یەکێ لەوخانوانە موڵکی هاوڕێیەکی من بوو کە نووسەرێکی بەتوانا بوو، کتێبخانە گەورەکەی بە هەموو نووسراوو پەڕاوو لێکۆڵینەوەکانەوە سووتا، بەلاَم هەڵوێستی ئەو زۆر ئازایانە بوو وتی: لەبەرئەوەی خۆم سەلامەتم هیچم نەفەوتاوە چونکە زانیاریەکانی ئەو کتێبخانە هەمووی لای خۆمە لە زەین وناخی مندا هەڵگیراوە دەتوانم هەموویان بێنمەوە بوون بە پشتیوانی خوا (کورد گوتەنی سەر سەلامەت بێت ماڵ دەبێتەوە).

من لەوباوەڕەدام کە خوای گەورە بەشێك لەو ئامانجەی ئێمەی بۆ دروستکردووە ئەوەیە کە زۆرێك لێهاتوویی شارەزایی وپسپۆڕی هەیە پێویستە تەواوی بکەین وگەشەی پێ بدەین .

# بنەمای
# ٨

## ئامانج وئەركە گەورەكان بەش بكە
## بۆ چەند بەشێكی بچوكتر

**((ڕازی پێشكەوتن دەست پێكردنە ، ڕازی دەست پێكردنیش دابەشكردنی ئەركە گران وئاڵۆزەكانە بۆ چەند كارو ئەركێكی بچوكتر كە بتوانرێ ئاسان مامەڵەی لە گەڵدا بكرێت ،پاشان بە پێی پلە بەندی دەست بكرێت بە یەكەمیان ))**

**مارك توین .**

هەنـدێك كـات زۆرینـەی ئامانجـەكانی ژیانمـان زۆرگـران دەبینـرێن، بەدەگمـەن دەیـانبینین كەزنجیرە ئەركێكی بچوكەو دەگونجێ ئەنجام بدرێت.

لەڕاستیدا ، دابەشكردنی ئامانجێكی گەورە بۆچەند ئەركێكی بچوك و ئەنجامدانی ئەو ئەركانـە یەك بەدوای یەكدا ، ئـەو شـێوازەیە كـەدەكرێ هـەر ئامـانجێكی گـەورە ئـەنجام بـدرێت . لەبـەر ئەوە دوای ئەوەی كەخواستـەكانت دیـاری دەكـەیت و چـەند ئامانجێـك دادەنێـیت كـە بگونجێـت پێوەری بۆ دابنرێت و كۆتاكانی بۆدیاری بكرێت، هـەنگاوی دواتـر ئەوەیـە كـە هـەموو قۆنـاغ و هەنگاوەكانی تاك دیاری بكرێت بەمەبەستی گەیشتن بە ئامانجەكان .

# چۆنیەتی دابەشكردنی ئاما نجەكان

چەندین ڕێگەو شێواز هەیە كەیارمەتی دەردەبێت لەسەر زانینی  ئەو هەنگاوانەی كەپێویستن بۆ گەیشتن بەهەر ئامانجێك.

یەكێك لەو هەنگاوانە ئەوەیە كەڕاوێژبكەیت لەگەڵ ئەوكەسانەدا لەئەنجامدانی كارێكدا بوون ، پرسیاریان لێ بكەیت سەبارەت بە ئەو هەنگاوانەی كەناویانە، دەگونجێت ئامۆژگاری بەسودت پێشكەش بكەن سەبارەت بەو كێشەو گرفتانەی هاتۆتە بەردەمیان  بۆئەوەی خۆتیان لێ بپارێزێت.

ڕێگەیەكی تر هەیە ئەویش كڕینی پەڕاوێكە یان ڕابەرێك كارەكەت بۆ ڕۆشن بكاتەوە .

ڕێگەیەكی سێهەم هەیە كە بریتی یە لەوەی لە كۆتاییەوە دەست پێ بكەیت و بۆدواوە بڕوانیت، تۆ بە شێوەیەكی سادە چاوەكانت بنوقێنە وا خەیاڵ  بكە كە تۆ ئێستا لە داهاتودایت و بە ئامانجەكانت گەیشتویت، دوای ئەوە ئاوڕێك بۆ دواوە بدەرەوە بزانە چ هەنگاوێكت ناوە بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو شوێنەی كە خەیاڵت لێ كردەوە، بزانە كۆتا كار چی بوو كردت، ئنجا قۆناغ و هەنگاوی پێشتر، هەروەها پێشترتا دەگەیتەوە یەكەم هەنگاو كە پێویست بووئەنجامی بدەیت.

# شێوازی نەخشەی زەینی بەكاربهێنە

كرداری وێنەكردنی نەخشەزەینیەكان كارێكی ئاسانە بەڵام زۆر كاریگەرە لە دروستكردنی لیستی ئەركەكان بەوردی بۆگەیشتن بە ئامانجەكانت لە ژیاندا .ئەو زانیارانەت بۆدیاری دەكات كە پێویستە كۆی بكە یتەوە، چ كەسانێكت پێویستە  وتو وێژیان لە گەڵ بكە یت، ئەو هەنگاوە وردانەی پێویستە هەڵیانبگریت، بڕی ئەو پارەیەی پێویستە دەستی بخەیت یان پاشەكەوتی بكەیت، وە دوا كات پێویستە پابەند بیت پێوەی. ئەوا بۆهەر ئامانجێك وایە بۆدانانی نەخشەی زەینی بۆئامانجەكانت ئەوهەنگاوانە هەڵبگرە:

١. بازنەی مەڵبەندی: لەم بازنەیە دا ،ناوی ئەو ئامانجە بنووسە كە هەوڵ دەدەیت پێیبگەیت.

٢.بازنە دەرەكیەكان: ٦ئامانجەكەدابەش بكە بۆكۆمەڵە ئەركێكی سەرەكی كەپێویستە ئەنجامیان بدەیت بۆگەیشتن بەئامانجی سەرەكی.

٣. ((پلەكان )): دواتر هەریەك لەو ئەركانە وردتر بكەرەوە بۆ چەند ئەركێكی بچوكتر وناویان لێ بنێ.
دوای دانانی نەخشەی زەینی هەموو بەندەكان دابەش بكە بۆلیستی ئەركی ڕۆژانە ، بەشێوەیەك كەبۆ هەرڕۆژێك چەند ئەركێك یان بەپێ ی توانا دیاری بكەیت دواكاتیش دیاری بكەبۆ ئەنجامی كۆتایی هەرئەركێك وەلەڕۆژ ژمێرەكەتدا بەتەرتیب بینوسە .

## سەرەتا گرنگەكان ئە نجام بدە

ئامانج ئەوەیە كەپابەند بیت بەوپلانەی داتناوە ، ڕەگەزە گرنگەكانی ئەنجام بدەیت ، بریان تریسی لەكتێبە بەناو بانگەكەیدا ( Eat That Frog!21 Great Ways to Stop Procratinating and Get More Done in Less Time) لە سەر چۆنێتی زاڵبوون بەسەر (تسویف) و دواخستندا .
جگەلەوەی كەباسی خۆڕزگاركردنی كردوە لەدەردی دواخستن (تسویف )شێوازی دیاری كردنی ڕەگەزە گرنگەكانی و ئەنجامدانی ڕوون كردۆتەوە.
وە سیستمێكی ناوازەی وای داناوە كەئامۆژگاریت دەكات ڕۆژانە پێنج كاری گرنگ دیاری بكەیت و ئەنجامیان بدەیت. ئەوەشی بۆدیاری كردویت كە كام لەو پێنج شتە یەكەم جار ئەنجام بدەیت.
كەئەوە لەپێشترین و گەورەترین و گرنگترین كارە لای تۆ،ئەگەر وات كرد ئەواكاری ترو پاشماوەی ئەوڕۆژە لات زۆر ئاسان دەبێت.
بەڵام ئەفسوس زۆربەمان كارە گرنگ و گەورەكان بۆكۆتایی دەهێڵینەوە، هەرئەوەشە كارەكان دوادەخات و وەبەر هێن نابن .
بەڵام تۆ ئەگەر كارە گرنگ و گەورەكانت پێش خست ئەوا ئەنجام دانی كارەكانی تر ئاسان دەكات و هێز بەخش دەبێت و متمانە بەخۆت تیا زیاد دەكات.

## هەر لە شەودا پلانی ڕۆژی دواتر دابنێ

یــەکێك لــەو فاکتــەرو هۆکــارە کاریگەرانــەی کــە کەســانی ســەر کــەوتوو بــەکاری دەهێــنن لەدابەشکردنی ئـەرك و ئامانجـەکانیان بـۆ چـەند بەشـێك و کـۆنترۆڵ کردنـی ژیانیـان و زیـاتر کردنی بەرهەمەکانیان بریتی یـە لەپلانـدانان بۆسبەینێیان لەشـەوەوە. دوو هۆکـاری سـەرەکی هەیە وادەکات کەئەو ستراتیژیەتە بەوهێزوکاراییەوە بێت وە بۆ دەستخستنی سەرکەوتن :

١. ئەگـەر شـەو پلانـی ڕۆژی دواتـرت دانـاو چـەند سـاتێکت تـەرخان کـرد بـۆ ئـەو مەبەسـتە ، ئــەواهزری ناهۆشــیارت تــەواوی ئەوشــەوە تــەرخان دەکــات بــۆ دۆزینــەوەی شــێوازو ڕێگــای داهێنەرانە بۆچارەسەرکردنی هەرکێشەیەك .

٢. لەڕێگــەی نوســینی لیــستی ئــەرك وکارەتایبەتیــەکان هەرلەشــەوی ڕابــردووەوە، وادەکــات کەڕۆژەکەت بەکارایی و چالاکیەوە بەسەرببەیت. ئەو کاتە تۆدەزانیت بەچ کارێك هەڵدەستیت و چۆن و بەچ ڕیزبەندیەك !

بێگومان پێداویستیەکانت دیاری کردووە، ئەگەر پێویست بێت پێنج پەیوەندی تلفۆنی ئەنجام بدەیت بەپێی ئەوڕیزبەندیەی پلانت بۆداناوە . ناوی کەسەکانت نوسیوە لەپاڵ ئەو ژمارە تەلەفۆنەی دەتەوێت پەیوەندی پێوە بکەیت، تانیوەڕۆ لەهەموو فەرمانبەرەکانی زیاتر کارت ئەنجامداوە چونکە پلا نت هەبووە .کەنیو کاتژمێری یەکەمی هەرڕۆژێك بەپاککردنەوەو ڕێکخستنی نوسینگەکەیان و دانانی لیست و گەڕان بەدوای نوسراوە گرنگەکان بەسەر دەبەن .

# بنەمای
# ٩

## سەركەوتن هێماو ئاماژە پەخش دەكات
## النجاح يترك إشارات

**انتونی روبنز**
دانەری كتێبی **Unlimited Power**

یەكێك لەشتە جوان وگرنگەكان ئەوەیە كەلە جیهانی خۆشنودی و هەلەكاندا. هەركارو چالاكیەك كەتۆ دەتەوێت ئەنجامی بدەیت كەسێكی تر لەشوێنێكی تر ئەنجامی داوە. ئەو شتە هەرچیەك بێت، دابەزاندنی كێش، دامەزراندنی پڕۆژەیەكی بازرگانی، یان زاڵبون بەسەر نەخۆشیەكی ترسناكدا. یان ئەنجامدانی پێشبڕكێیەكی ڕاكردن، یان سەربەخۆیی دارایی، یان زاڵبوون بەسەر شێرپەنجەی مەمكدا، یان ڕێكخستنی ئێوارەخوانێكی نموونەیی، بێگومان كەسێك هەستاوە پێی و ئاماژە و ڕاسپاردەی لە شێوەی كتێب و نامیلكە و بەرنامەی بیستراو و بینراو و وانەی زانكۆیی و بابەتی ئینتەرنێتی و كۆڕو سیمینار و وۆرك شۆپ جێ هێشتووە.

## كێ وەكو خواستەكانی تۆی ئە نجامداوە ؟

ئەگەر حەزدەكەیت بەئاواتەكانت بگەیت و سەركەوتنی بەرچاو بەدەست بهێنی ، ئەوا دەیان پەڕاو هەیە دەتوانیت سودی لێوەربگریت ،وەكو(, The Automatic Millionaire و The One Minute Milloinaire (وە پەڕاوەكانی د .ابراهیم الفقی(دەكلیلی سەركەوتن ، ...هتد)هەروەها نوسینەكانی ئانتۆنی ڕابینز و وین دایەر. كە ئێستا لە كتێبخانەكانی كوردستاندا هەیە.)

ئەگەر حەزدەكەیت لە پەیوەندیەكی باشتردابیت لەگەڵ هاوسەری ژیانتدا، دەتوانی كتێبەكەی جون جاری (الرجال من المریخ والنساء من الزهرة Men Are from Mars.Women Are from Venus )بخوێنیتەوە، یان لەخولێكدا بەشداری بكەیت كەبۆهاوسەرەكان كراوەتەوە، یان كتێبەكانی د.صلاح صالح الراشد (چۆن دڵی ژنەكەت كەمەند كێش دەكەیت ؟، چۆن دڵی ژنەكەت كەمەند كێش دەكەیت ؟)بخوێنیتەوە.

چەندین كتێب و نوسراو هەیە فێرت دەكات چۆن مامەڵە بكەیت ، یان بگەیت بە ئامانجەكانت، لەوەش گرنگتر ئەوەیە كەپەیوەندی بكەیت بە كەسانێكی سەركەوتوو لە بوارەكانی ژیاندا ، ئەوان دەبن بە مامۆستاو ڕابەر بۆت .

## بگەڕێ بەدوای ئاماژەو نیشانەكاندا

لە سێ ڕێگەوە دەتوانیت ئاماژەو نیشانەكانی سەركەوتنت دەست بكەوێت :

١. بگەڕێ بە دوای مامۆستایەك، ڕاهێنەرێك، پەڕاوێك ،بەرنامەیەكی ڕادیۆیی یان تەلەفزیۆنی، یان سایتێكی ئینتەرنێتی، بۆ هاوكاری كردنت لە گەیشتن بەیەكێ لە ئامانجەكانت .

٢. بگەڕێ بەدوای كەسێكدا كەبەڕاستی توانیویەتی سەركەوتن بەدەست بهێنێت لە ئامانجێكدا كە تۆ لە هەوڵدایت پێی بگەیت و پرسیاری لێ بكە و دیدارێكی نیو كاتژمێری لەگەڵدا ساز بكە تاكو سوودمەند بیت لێی .

٣. داوا لەو كەسە بكە كە یارمەتیت بدات بۆ ئەوەی ڕێگەت بدات بۆ ماوەی ڕۆژێك چاودێری بكەیت لە چۆنێتی ئەنجامدانی كارەكانی ، یان هەوڵ بدە بە خۆبەخشی كاری لە گەڵدا بكەیت .

# بنەمای

# ١٠

## بانسەكان بكەرەوە و دەرچۆ
## ( برێكەكە دابدەرەوە ولێخورە

**هەرشتێك تۆ دەتەوێت لە دەرەوەی سنووری ڕاوەستان و پشوودانتە.**

**روبرت الين**

زۆربەی خەڵكی وێنەی خراپ لە خۆیان دەگرن لەكاتێكدا ( فرامل ) تەگەرەكانی فریا كەوتنی دەروونی تایبەت بە ئەوان توند بووە و گیر بووە ، یان چەند ئەزمونێكی دژواریان هەیە لە دەرباز نەبوون .

ناوچەیەكی ئارامیان بۆخۆیان دروست كردووە و تیایدا ماونەتەوەو بیروڕای خراپیان هەیە بەرامبەر ژیان. هەركات بیانەوێت بەرەو ئامانجێك هەنگاو بنێن، ئەو بیروڕا خراپ و هەست بە تاوانباری و خۆ بە كەم زانین ڕێیان لێ دەگرێت و نیەتی پاكیان بەتاڵ دەكاتەوە هەرچەند بەتوانابن لەهەوڵداندا.

كەسە سەركەوتووەكان خۆیان لەو جۆرە بیرو ڕا خراپ و گرتنی وێنەی خراپ لە خۆیان وازیان هێناوە.

## وریابە خۆت لەبیر نەچێت!

خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا و لە سورەی موبارەكی (الحشر)دەفەرمویت : (ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم اولئك هم الفاسقون)، واتە : وە لەو كەسانە نەبن كە خوایان لە بیر كرد بەو هۆیەوە خوای گەورە خۆیانی بیر بردنەوە ، ئەوانە فاسق و خراپەكارن .

(دەگێڕنەوە هێلانەی هەڵۆیەك بەبەرزیەكەوە هێلكەیەكی لێدەكەوێتە خوارەوە بۆناو كولانەی مریشكێك، لەگەڵ هێلكەكانی مریشكەكەدا هەڵدەهێنرێت، وردەوردە لەگەڵ دەستە خوشكەكانی مریشكیدا گەورە دەبوو ، تارۆژێكیان بینی پۆلێك هەڵۆ بەئاسماندا دەفڕی. ئەویش هیوا خواز بوو وەكو هەڵۆكان بەرزە فڕبوایە ، بەڵام مریشكەكان خەیاڵەكەیان پچڕی وتیان: بیر لەوە نەكەیتەوە وەكو هەڵۆبیت ، تۆوەكو مریشك دەفڕی ، لێرەوە هەڵۆكە خۆی لە بیركردوو كەوتە ژێر كاریگەری مریشكەكان .

خوشك و برای بەڕێز وریابە نەكەویتە ژێر كاریگەری كەسانی بێ ورەو بێ پلان و پاشە كشە كردوو لەژیاندا .

## وەكو فیل بێ ئاگا مەبە

فیل كاتێك لە دایك دەبێت وا ڕادەهێنرێت لە ڕووبەرێكی بچووكدا دەبەسترێتەوە، ڕاهێنەرەكە قاچی فیلەكە بە سنگێكەوە كە لە زەوی چەقێنراوە دەبەستێتەوە، ئەوە فیلەكە حەپس دەكات لەو ڕووبەرەدا و مەودای جوڵەی بە درێژی ئەو پەتە(حەبل)ەیە كە پێی بەستراوەتەوە(شوێنی حەوانەوەی فیل)، هەرچەندە هەوڵی پچڕاندنی حەبلەكە دەدات، بەڵام دواجار حاڵی دەبێت كە ئێستا ناتوانێت ئەو حەبلە بپچڕێنێت، بۆیە پێویستە لەو شوێنەدا بمێنێتەوە كە درێژی حەبلەكە دیاری دەكات.

كاتێك فیلەكە گەورە دەبێت و كێشەكەی دەبێتە پێنج تەن (٥٠٠٠ كیلۆ زۆر بە ئاسانی دەتوانێت حەبلەكە بپچڕێنێت، بەڵام هەوڵ نادات چونكە  هەر لە منداڵیەوە وا فێر بووە كە ناتوانێت حەبلەكە بپچڕێنێت، بەو ڕێگەو شێوازە دەتوانیت گەورەترین فیل ببەستیتەوە.

لەوانەیە ئەمەش بە جۆرێك لە جۆرەکان تەعبیر لە تۆ بکات ، لەوانەیە لە شوێنی حەوانەوەیەکدا حەپس کرابیت بە شتێکی لاوازی زوەکو حەبلەکە یان لەو لاوازتر وەکو ئەو حەبلە لاوازە بێ هێزەی لە چاو فیلێکدا ، بەلاَم ئەو حەبلەی بۆ تۆ چنراوە یان ڕێسراوە لە هەندێك بیرو بۆچوون و خەیاڵ لە ناخی تۆدا هەر لە منداڵیەوە چێنراوە لە ناختدا ، ئەگەر ئەوە بەڕاستی تەعبیر لە تۆ دەکات ، ئەوا هەواڵی خۆش ئەوەیە کە تۆ دەتوانیت شوێنی حەوانەوەت بگۆڕیت ، سێ ڕێگە هەیە:

١. دەتوانیت جەخت و قسەی ئیجابی خودودڵ بەکار بهێنیت بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە ئەوەی دەیخوازیت بەدەستی دەهێنیت، یان هەر کارێك بتەوێت دەتوانیت بیکەیت،.

٢. دەتوانیت وێنای ناوخۆیی  کاریگەرو کارا دروست بکەیت کە تەعبیر لە بوونی هەر شتێ بکات کە بیخوازیت یان کارێك بخوازیت بیکەیت یان وەکو ئەوە بیت کە خۆت دەتەوێت.

٣. بە سانایی دەتوانیت هەڵسوکەوتەکانت بگۆڕیت .

ئەو سێ ڕێگەیەی سەرەوە هەمووی دەتوانێت تۆ وا لێ بکات کە لە سنووری  پانتایی پشوودانت دەربچیتە دەرەوە.

# بنەمای

# ١١

## خواستەكانت بهێنە خەیاڵت ،

## خەیاڵەكانت بە ئە نجام بگەیەنە

**"خەیاڵ هەمووشتێكە، ئەو بینینی گەشی و شادیەكانی ژیانی داهاتووە پێش وەخت "**

خەیاڵ كردن –یان كرداری دروست كردنی وێنەی زیندوو كاریگەرە لە هزرتدا . دەگونجێت بچووكترین ئامرازی سەركەوتن بێت كە بەدەستەوەیە لەگەڵ ئەوەدا دەكرێ سەركەوتنت دەست بخات لەمیانەی سێ رێگەی كارادا:

١. خەیاڵكردن هێزی داهێنان كاری چالاك دەكات لە هزری ناهۆشیاردا .

٢. خەیاڵ كردن پارێزگاری دەكات لە جەخت كردنی مێشكت لە رێگەی بەرنامە رێژی سیستمی چالاك كردنی تۆری لەسەر تێبینی كردنی ئەو سەرچاوانەی كە بەردەوام ئامادەو فەراهەم بوون بەلام پێشتر سەرنج نەدرابوون .

٣. خەیاڵكردن كەسەكان و سەرچاوەو هەلەكانت كێش دەكات بۆ لاتان .

زانایان دەریان خستووە كاتێك تۆ كارێك لە واقیعی ژیاندا ئەنجام دەدەیت مێشكت هەمان كردار ئەنجام دەدات ئەگەر ئەو چالاكیەت بە خەیاڵ ئەنجام بدەیت .

ئەم بنەمایە لەسەر فێربوونی بابەتێكی تازەش دەچەسپێت .

توێژەران لە زانكۆی هاربەری ئەمریكا گەیشتنە ئەوەی كە ئەو قوتابیانەی پێش وەخت خەیاڵی ئەركەكانیان دەكەن لە١٠٠٪ بە ووردی كارەكانیان ئەنجام داوە . بەلام ئەوانەی كە خەیاڵیان نەكردوە لە ئەنجام دانی كارەكانیان تەنهالە٥٥٪ ی دەرئەنجامیان دەست كەوتووە .

بە كورتی خەیاڵكردنی پێش وەخت لە ئەنجام دانی كارێكدا هاوكاری مێشك دەكات كە ئەركی باشتر ئەنجام بدات .

چۆن خەیاڵكردن لە چاك ئەنجام دانی كاردا سەركەوتوو دەبێت ؟

كاتێك ئامانجەكانت دەخەیتە خەیاڵت كە رۆژانە بە ئەنجام گەیشتوون، ئەوە جۆرێك لە كێ بەركێ لە نێوان هزری ناهۆشیاردا(العقل اللاواعی) و ئەوەی كە ئێستا خەیاڵی لێ دەكەیتەوە دروست دەكات. هزری ناهۆشیارت هەوڵدەدات ئەو كێبەركی ّیە چارەسەر بكات لە ڕێی ئاوەزكردنی واقیعی ئێستات بۆ تێڕوانینێكی تازەو كارا . وە ئەو كاتەی كێبەركێكە تیژتر دەبێت لە ڕێی خەیاڵكردنی بەردەوام دەبێتە هۆی سێ دەرئەنجام :

١. بەرنامە ڕێژكردنی سیستمی چالاك كردنی تۆڕی لە مێشتكدا لەسەر دەست پێكردن لە ڕێگەدان بە چونە ناوەوەی هەر شتێك كە سودبەخشە بۆ گەیشتنبە ئامانجەكان بۆ هۆشیاری .

٢. چالاك كردنی هزری ناهۆشیارت لە پێناو داهێنانی چارەسەری پێویست بۆ گەیشتن بە ئامانجەكانت .سبەیتێەلە خەوهەستاویت و چەندین بیرۆكەی نوێ هاتۆتە خەیاڵت، لە كاتی حەمامكردندا یرۆكەی نوێ دەوروژێت لە مێشكتدا، هەروەها لەكاتی پیادەڕۆیشتندا یان كاتێك ئۆتۆمبیلەت لێدەخوڕیت.

٣. دروست كردنی ئاستی نوێ لە هاندان تێبینی ئەوە دەكەیت كە تۆ كتو پر دەكەویتە سەر ئەنجام دانی چەند شتێك بەرەو گەیشتن بە ئامانجەكانت دەبات .

(براو خوشكی بەرێزم لەم بنەمایەوە دەگەینە ئەوەی كە پێویستە لە خەیاڵ و ئەندیشەدا نەخشەو پلانی ئەنجام دانی كارەكان و گەیشتن بە ئامانجەكانمان بكێشین بە تایبەتی لە بواری بانگەوازو بوارەكانی تردا، واتە دەبێت ئامانج و ئەركەكانمان هەموو بونمان داگیر بكات .

داهاتووی بانگەوازو سەركەوتنی مسوڵمان بهێنە خەیاڵی خۆت كە چۆن خۆیان و بوونەوەرەكانی تریش ئاسودە دەكەن و عەدالەتی كۆمەڵایەتی فەراهەم دێنن.

# ئێستا دەستپێبکە

هەمووڕۆژێك کاتێك تەرخان بکە بۆئـەوەی ئامانجێـك لەئامانجـەکانت بهێنیتـە خـەیاڵی خـۆت. ئەوەیەکێکـە لەوشـتانەی دەتـوانی پێـی هەڵـسی تـاکو خەوخـەیاڵت بگۆڕیـت بەحەقیقـەت و ڕاستی.

هەنـــدێك لـــەزانایانی دەروونـــی وایـــدادەنێن کەکاتـــژمێرێك خـــەیاڵکردن یەکـــسانە بە٧کاتژمێرتێکۆشانی جەستەیی. ئەگەرچی ئـەوە پڕوپاگەندەیـەکی ترسـناکە. بـەلاٌم خـاڵێکی گرنگ ڕۆشن دەکاتەوە، کەخەیاڵکردن یەکێکە لەبەهێزترین ئـامێری دەسـتت. لەدەسـتی مـەدەو بەکاری بهێنە.

تۆ پێویستیت بە خەیاڵکردنەوە نیە بۆ دەستکەوتەکانی داهاتووت بۆ مـاوەی کاتـژمێکی تـەواو، بیگومان ماوەی ١٠ بۆ ١٥ خولەك بەسە بۆ ئەو مەبەستە.

((عەزیم جەمال ))کەسێکی بەتوانایـە لـە(کەنـەدا)، ڕاسـپاردەیەك پێـشکەش دەکـات ، ناوی‌نـاوە ((کاتـژمێری هیـز))کـەبریتی یـە لـە :٢٠خولـەك خـەیاڵ و بیرکردنـەوە ،٢٠خولـەك ڕاهێنـانی جەستەیی ،٢٠ خولەك خوێندنەوەی کتێبی زانستی و هاندەر .

لەفـەرموودەداهاتووە کـە:کاتـژمێرێك بیرکردنـەوە لەدروسـتکراوانی خـوا باشـترە لـەعیبادەتی ساڵێك

# بنەمای

# ١٢

## هەڵسوكەوت بكە وەكو ئەوەی.....

**((متمانەت هەبێت و واهەڵسوكەوت بكە وەكو ئەوەی كەهەرگیز شكست ناهێنیت ))**

**چارلز أف كيترينج**

**پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: اعمل لدنياك كأنك تعيش ابدا،واعمل لأخرتك كأنك تموت غدا واتە بۆ دنیات ئیش بكە وەكو ئەوەی تاهاتایە دەژیت، وە بۆ قیامەت ئیش بكە وەكو ئەوەی سبەینێ دەمریت.**

یەكێك لەستراتیژییەكانی سەركەوتنی نایاب ئەوەیە واهەڵسوكەوت بكەیت لەوشوێنەدا كەهەوڵدەدەیت بیگەیتێ، ئەوەمانای ئەوەیەكە بیربكەیتەوە قسەبكەیت ، پۆشاك بپۆشیت ،هەڵسوكەوت بكەیت هەست بكەیت وەكو ئەوەی كەبەڕاستی توانیوتە بگەیتە ئامانجەكانت بەشێوەیەك هەڵسوكەوت كردن كەئەگەرفەرمانێكی بەهێزبنێریت بۆهزری ناهۆشیارت، تاكو چەند ڕێگەیەكی داهێنانی دەست بكەوێ لە پێناو گەیشتن بە ئامانجەكانت. ئەوە بەرنامە ڕێژی دەكات بۆ سیستمی چالاك كردنی تۆڕی ناو مێشك بە دەست كردن بە سەرنج دانی هەر شتێك كە لە توانایدا بێ، یارمەتی بدات بۆ سەركەوتن كە چەند پەیامێكی بەهێز دەنێرێت وادەگەیەنێت كە ئەوە كۆتا ئامانجە كە دەتەوێت پیی بگەیت.

## دەست بكە بەكار وەكو ئەوەی

بۆ یەكەم جار كە سەرنجی ئەو ڕاستیەم دا لە بانقێكی خۆماڵی(ناوخۆیی)دا بوو كە هەندێك ئالۆ وێركەر(صراف)ی لێ بوو، بینیم كە یەكێك لەوان بە تایبەتی قات و بۆینباخی بەستبو بە پێچەوانەی ئەوانی ترەوە كە كراس و پانتۆڵیان لەبەر كردبوو، ئەو گەنجە وا هەڵسو كەوتی دەكرد وەكو ئەوەی بەرێوەبەری جیبەجێ كاری بێت، دوای ساڵێك بینیم كە پلەی بەرزبووبویەوە، وە نوسینگەیەكی تایبەتی دانابوو بەوەرگرتنی داوای قەرز لە كرێ گرتەكان، دوای دوو ساڵ بوو بە بەرێوەبەری قەرزەكان، دواتر بەرێوەبەری لقێكی بانك .

لەم كاتەداجلوبەرگێكی دەپۆشی كەبەرێوبەری بانقەكە دەی پۆشی وەدراسەی شێوازی مامەڵەكردنی بەرێوبەرەكانی كرد لەگەڵ فەرمانبەرەكانیان وەئەویش بەوشێوەیە لەگەڵ فەرمان بەرەكانی خۆی مامەڵەی دەكرد.

بێگومان ئەم گەنجە وامامەڵەی دەكرد كەبەڕاستی بەرێوەبەری لقێكی بانقەكەیە بەماوەیەكی دورودرێژ پێش ئەوەی ببێتە بەرێوەبەری لق .

ریچاردباخ دەڵێت :بۆئەوەی بەرادەی تیژی بیركردنەوە بفریت بۆئەوەی بگەیتە هەرشوێنێك لەسەر ڕوی زەوی پێویستە سەرەتا وابیربكەیتەوە بەڕاستی گەیشتویتە ئەوشوێنە. لەم بنەمایەوە گەیشتینە ئەوەی كەتۆی براوخوشكی بەرێزم لەهەر ئاستێكی رێكخستن و حیزبی یان كۆمەلأیەتی وئیداری دای دەكرێت یان باشتروایە بلێین پێویستە وامامەڵەبكەیت كەخاوەنی سەرەتاو كۆتای ئەو بانگەوازو كارەیت ، پێویستە هەربراو خوشكێك بەرادەی خاوەنداریەتی سەرۆكی وڵات و هەرێم و سەرۆك حیزبەكان خۆت بەخاوەنی ئەم هەرێمەو بە ڕادەی بەرپرسیارێتی مامۆستایان و زانایانی ئیسلام خۆت بە خاوەنی ئەم پەیام وبانگەوازە بزانێت وەئەركی بەرپرسیاریەتی خۆمان لەوئاستەدا ببینینەوە .

# بنەمای

# ١٣

## هەستە بە ئە نجامدانی كار

**يا أيها لذين امنوا لم تقولون ما لا تفعلون، كبر مقتا عند الله ان تقولوا مالا تفعلون.**

**سورةالصف/٢-٣**

واتە ئەی باوەڕداران بۆچی ئەوەی بە گوتار دەیڵێن بە كردەوە ئەنجامی نادەن، تاوانێكی گەورەیە شتێك بڵێن بەڵام بە كردار ئەنجامی نەدەن.

**(بێ گومان هەندێك هەل دەرەخسێت بۆ ئەوانەی چاوەڕوانی دەكەن بەڵام تەنها ئەوانە بەرزدەبنەوە كەدەست پێشخەرن).**

ئەبراهام لینكۆلن :سەرۆكی شانزەهەمی ئەمریكا

ئەوەی بیری لێدەكەینەوەیان دەیزانین یان ئەوەی باوەڕمان پێیەتی هەمووی شتانێكن لە كۆتاییدا گرنگیەكیان نیە ، تاكە شتێكی گرنگ ئەو كارەیە كە ئەنجامی دەدەین.

جون روسكین

خەڵكی كرێی ئەوەت نادەنێ كەدەیزانی بەڵكو كرێی ئەوەت دەدەنێ كەئەنجامی دەدەیت . ڕاستیەكی چەسپاو هەیە كەبڕیاردراوە لەسەر سەركەوتن ،دەڵێت( **إن العالم يكافئ الناس على أعمالهم** ) واتە: جیهان پاداشتی خەڵكی دەداتەوەلەسەر كردەوەكانیان. كاتێك بەكارێك هەڵدەستیت هەموو ئەوشتانەی دەوروبەرت والێدەكەیت كە یارمەتی دەرت بێ بەرەو سەركەوتنی وەهەموخەڵكی دەوروبەرت والێدەكەیت كەدڵنیابیت لە نیەتەكانت كەتۆ سوریت لەبەئەنجام گەیاندنیان. وەهەموان بەچاوەوەن وچاودێرن بەسەرتەوە تاكو بزانن چەندە ڕاستگۆیت لەگەڵ قسەو دروشمەكانت. هاودروشمەكانت پشتگیریت دەكەن و هاوپەیمانت دەبن هەرچۆن بێت لەئەنجامدانی كاردا فێری دەبیت لەگوێ گرتن لەكەسانی تر یان لەمیانەی خوێندنەوەی چەند پەڕاوێك .

# قسەی بێكردار بێ بەهایە

بەدرێژایی مێژوو كەسانی سەركەوتوو بریتی بوون لەوانەی كەهەوڵیانداوەو كاریان ئەنجام داوە ، نەك ئەوانەی تەنها خاوەنی قسەبوون وكردەوەی لەگەڵدانەبووە .

ئـەوە بنەمایـەكی قورئانیـەو جـەختی زۆر لـە سـەركراوەتەوە.لەهەرئایـەتێكی قورئانـدا باسـی ئیمان كرابێت ((وعملوا الصالحات))ی بەدوادا هاتووە (ان الذين أمنوا وعملوا الصالحات ).

سـەركەوتوەكان بەشـێوەیەكی نائاسـایی ڕادەپـەڕن و دەردەچـن و ئـەوكارە ئـەنجام دەدەن كەپێویـستە لەسـەریان .سـەرەتا بەنەخـشەو پـلان ئینجـا كـار لەسـەركردنی پلانەكـە.جوڵـەو چالاكیدەسـت پێدەكـەن، ئەگـەر بەشـێوەیەكی نمونـەیش نـە بێـت ،چـەند لەهەڵـەكانیان وەردەگردن .هەمواری هەڵەكانیان دەكەن و ڕاست كردنەوەی پێویست ئەنجام دەدەن.

بۆئـەوەی كەسـێكی سـەركەوتووبیت ، پێویـستە سـەر مەشـقی لەكەسـە سـەركەوتووەكان وەربگریـت،كەئـەوانیش زیاترجـەختیان لەسـەر كاركردۆتـەوە.لەفـەرمودەی پێغەمبـەر (د.خ)داهـاتووە كەدەفـەرموێت: (هلـك النـاس الا العـالمون ،وهلـك العـالمون الا العـاملون .وهلـك العاملون الا المخلصون ،والمخلصون على خطر عظيـم)).واتـە:خـەڵكی هـەموو بـە هـیلاك چوون جگە لە زانایان،زانایانیش بە هـیلاك چوون جگە لـە لەوانـەی كار بـە زانیاریەكـەیان دەكـەن ، كـاركردوانیش بـە هـیلاك چوون جگـە لـە دڵـسۆزەكان، دڵسۆزوموخلیـصەكانیش لـە بـەر دەم ترسناكیەكی گەورەدان.

# چاوەڕوانی بەسە

لەكوردەواریدا دەڵێن كەناخۆشترین حاڵەت چاوەڕوانیە، ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە كەتەنها چەند حاڵەتێك و بارێك دەست نەچێتە كار، كەواتە ئێستا كاتی ئەوە هاتووە وازبهێنین لەچاوەڕوانی :

میسالیەت .

هاتنی ئیلهام .

مۆڵەت وەرگرتن .

جەخت كردنەوە.

گۆرینی كەسێك .

دەركەوتنی كەسێكی گونجاو .

بەختێكی باش .

جڵەو گرتنی حكومەتێكی نوێ.

خەڵكانێك بێن بتجوڵێنن .

نەمانی ئێش و ئازار .

گۆڕینی بەرپرسەكەت .

تەواكردنی خوێندن .

دەست خستنی سامانێكی زۆر .

وە......وە............ . هتد

بجوڵێ و پێشرەو بەو چاوەڕێ مەكە .

# بنەمای
# ١٤

## هەنگاو بنێ بەرەو سەرکەوتن و بەس

**((تەنها بەتێڕوانین و وردبونەوە لەئاو ناتوانی دەریا تێپەڕێنی**
**یاخود لەدەریا بپەڕیتەوە))**
**شاعیرێکی هندی (رابند را نان طاغور )**

زۆرجار سەرکەوتن بەوەبەدەست دێت کەهەنگاو بەرەو رووی بنێت .

کاتێك هەلێکت بۆدەرەخسێت و ئامادەیت هەڵسانی بەهەموو داخوازیەکانی، بێ گرێبەست یان پەیمان دان بەسەرکەوتن، وە بە بێ هەر جۆرە هەلاوێردنێك، ئەوەتەنها دەست پێکردنە. تۆ بەرەو رووی دەچیت. دەبینیت هەستت چۆنە، وەدەزانیت ئەگەر تۆبتەوێت بەردەوام بیت لەپێشکەوتن. لەجیاتی ئەوەی دابنیشیت و بیربکەیتەوەو تێڕامان بکەیت وچاوەڕێ بکەیت .

## هەنگاونان و دەستپێشخەری هێزی پاڵنەر دروست دەکات

یەکێك لەسودەکانی پێشڕەوی کردن هەنگاونان و دەست پێشخەری ئەوەیە کەهێزێکی پاڵنەر دروست دەکات. ئەوهێزە نەبینراوەی کەچەندین هەلی زیاتر دەرەخسێنێت . وەداهاتی زۆرو کەسانی زیاتر بۆ هاوکاری کردن و بەدەمەوەبوون لەژیانتداو لەکاتی گونجاودا. بە شێوەیەك هەلت بۆ دەرەخسێنێت کە سوودی زیاتر لە هەموو شتەکان وەربگریت.

گەورە نووسەران و ڕۆشنبیران و ناودارانی جیهان بەدرێژایی مێژوو خۆیان دەست پێشخەربوون و هەنگاویان ناوە.وە سەرکەوتنی کت وپڕیان دەست خستووە، چونکە هەرەیك لەوانە بە جوانی وەلامی ئەو پرسارانەیان دواوەتەوە: ئایا پێشتر بیرم کردۆتەوە لە....؟ یان ئایا دەتوانم

قەناعەتت پێ بكەم بە ....؟ یان ئایا حەز دەكەیت چاوێك بخشێنیت بە سەر...؟ بێگومان هەنگاویان نا بەرەو سەركەوتن.

## ئامادەبە بۆ دەستپێكردن بێ ئەوەی هەمووڕێگاكە ببینی

**هەنگاوی یەكەم بە دڵنیاییەوە بنێ، پێویست نیە هەموو ڕێگاكە ببینیت، تەنها هەنگاوی یەكەم هەڵبگرە.**

**مارتن لوثركینج الابن.**

سەركردەیەكی ئەفسانە بۆ داواكردنی مافی هاوڵاتیان

كرانەوە بەسەر پرۆژەو هەلێكدا واتە پێویستە ئامادەبیت دەستپێبكەیت و هەنگاوی یەكەم بنێیت بێ ئەوەی هەمووڕێگاكە ببینیت ،واتە پێویستە ناكرێ ترسێكی زۆر بخەیتە ناو دڵت لەسەرگرفت و بەربەستەكانی ڕێگا، لەو خاڵەوە دەست پێبكە كەتیایدا دەژیت نەك خۆت سەرقاڵ بكەیت بەكۆتایی ڕێگاكە. ئەو فەرموودەیەی پێغەمبەر (د.خ)كەدەفەرموێت (اذا اصبحت فلاتنتظر المساء واذا امسیت فلاتنتظر الصباح))ئەوەشی لێدەخوێنرێتەوە مەرج نیە لەكارەكانتدا هەمووڕێگاكە ببینێت . چونكە سەروەر لەو فەرموودەیەدا دەفەرموێتئەگر بەیانی بوو چاوەڕێ هاتنی ئێوارە مەكە ئەگەر ئێوارە بوو چاوەڕێی هاتنی بەیانی مەكە، ئەمەش ئاماژەیەكی وردە سەبارەت بەوەی كە پێویستە لەو ساتەدا بژیت كە تیایدایت نەك تووشی نەخۆشی (تسویف) و دواخستنی كارەكان ببیت.

زۆرجار هیوایەكمان هەیە لەبەرئەوەی نازانین چۆن فەراهەمی بهێنێت ،دەترسین دەست پێبكەین چونكە ڕێگاكە ڕۆشن نیە و دەرەنجام دیارنیە .دەستپێشخەری داوای ئەوەمان لێدەكات بۆدەرخستەی نوێ. پێویستە لەدەریادابەمتمانەوە ڕێ ببڕین بەهیوای ئەوەی یەكێك لەبەندەرەكان دەربكەوێت. باهەنگاو بنێین و ڕێ بكەین و بەسادەیی دەست پێبكەین و بەردەوام بین تادەگەینە دەرەنجامی خوازراو.

بۆنمونە لە بانگەوازی تاكەكەسدا.سەرەتا بەهاوڕێ یەتی و مەرحەباكردن دەست پێبكەین تاكو خۆشەویستی دروست دەكەین وهەنگاو بەهەنگاو تادەگەینە دەرەنجامی هیدایەتدانی كەسێك بۆ خواناسی ئێمە لەسەردەرەنجام پرسیارمان لێ ناكرێت بەڵكو لەسەرهەنگاونەنان و ئیقدام

نەکردن لێپرسینەوەمان لەگەڵدا دەکرێت، لەکاتی هەر شکستێکدا ڕێگایەکی جیاواز هەیە، تەنها پێویستە ئەو ڕێگایە بدۆزەرەوە، کاتێك بەربەست و لەمپەڕێك ڕێت پێ دەگرێت، ڕێگایەکی تر لەملا یان ئەولا بگرە بەر ن ئێمە کاتێك ڕێ دەکەین بەڵام بەردێکی گەورە دێتە بەردەممان ، لە ڕۆیشتن ناوەستین بەڵکو بەلای ڕاست یان چەپدا پێچ دەکەینەوە، دەبینین کاتێك ئاو بەردێکی گەورە ئەوا ئاوەکە بەهەردوو لای بەردەکەدا بەردەوام دەبێت لە ڕۆیشتن.

# بنەمای

# ١٥

## هەست بەترس بكەو هەرچۆن بێت كارەكەت ئە نجام بدە!

**ئێمە تەنها یەك جاردەژین لەم سەرزەویەدا، یان ژیان دەدەینە بەرلەسەر نووكی پەنجەكانمان وبەهیواین بمرین بێ ئەوەی دووچاری برینداری یان لێدانی توندو تیژی ببین ،وەیان ژیانێكی دەوڵەمەندانە دەژین وئامانجەكانمان و خەووهیوا گەورەكانمان بەدەست دەهێنین .**

**بوب بروكتور/ملیۆنێرو كەسایەتیەكی بەناوبانگی ڕادیۆو تەلەفزیۆن**

ئازیزانم: ترس لەژیاندا و لەناوناخی هەر مرۆڤێكدا بوونی هەیە بەلاَم ئێمە چۆن مامەڵەی لەگەڵدادەكەین، هەركارێك ئەنجام دەدەین سەرەتا ترسێك لەدڵماندایە كەچەند سەركەوتنی تیادا بەدەست دەهێنین .كیفین سوربو گەورەئەكتەر لەزنجیرەی تەلەفزیۆنی(( Hercules :the legendary jounegs)) دەڵێت:

من ترسی تایبەتی خۆمم هەیە، بەلاَم شیكردنەوە ناكەم بۆ هەر شتێك لێی دەترسم، بەڵكو بەدوایدا هەوڵدەدەم و هەنگاو دەنێم و دەڵێم: من لە چی دەترسم؟من دڵنیات دەكەمەوە كە هەركەسێكی ئاسایی سەكەوتوو لەڕێی سەركەوتندا چەندین هەڵبەز و دابەزو زیانی لێكەوتووە، منیش دووچاری چەندین زیانە لێكەوتن بووم لە ڕێی سەركەوتنمدان بەرامبەر هەموو ڕێكلامێك كە دەستم دەكەوت ٢٠٠ ڕیكلامم زیان لێ دەكەوت، پێویستە بە دوای ئەوەی لێی دەترسی هەوڵ بدەیت و هەنگاو بنێیت.

كاتێك لە گەشتەكەتدا هەنگاو دەنێیت لەو شوێنەی كە تیایدایت بەرەو ئەو شوێنەی خوازیاری پێی بگەیت لە داهاتوودا، پێویستە ڕووبەڕووی ترسەكانت ببیتەوە، ترس هەستێكی سروشتیە،

واتە ئاسایی یە هەست بە ترس بکەین تۆ کاتێك دەتەوێت پرۆژەیەکی نویچ دەست پێ بکەیت، یان لە حاڵەتی سروشتی خۆت دەربچیت، تۆ هەست بە ترس دەکەیت، بەڵام بەداخەوە زۆرینەی خەڵك ڕێگە دەدەن بە ترس کە ڕێگریان بکات لەهەنگاونانی پێویست بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان. کەسە سەرکەوتووەکانیش هەست بە ترس دەکەن، بەڵام ڕێگەیان پێ نەداوە، ڕێگری ئەنجامدانی کارەکانیان بێت، وە کارەکان ئەنجام بدەن هەرچۆن بێت.

## بۆچی هەست بەترس بکەین؟

پێش ملیۆنەها ساڵ، ترس ئەو شێوازو ڕێگایە بووە کە جەستەمان بەکاری دەهێنا بۆ ئەوەی هەواڵمان پێبدات کە ئێمە لەدەرەوەی ناوچەی ئارامیداین، ئاگاداری دەکردینەوە لەترسناکیەکی چاوەڕوانکراو، وە هەندێك لە (ئەدرینالین)ی پێ دەداین، ئەوەی کە پێویستمانە بۆ ڕاکردن لەترسناکی بەڵام بەداخەوە لەگەڵ ئەوەدا کە ئەوە سوود بەخش بوو لەو ڕۆژانەدا کە پڵنگە کەڵبە درێژە تیژەکان مرۆڤەکانیان ڕاودەنا، هەڕەشەکانی ئەمڕۆ دژ بە ژیانمان ناگاتە ئەو ئاستە!.

ترس لەئەمڕۆدا وەکو ئاماژەیەك وایە کە ئاگادارمان دەکاتەوە هۆشیاریمان پێدەدات، دەتوانین هەست بە ترس بکەین، بەڵام لەگەڵ ئەوەدا دەتوانین بەرەو پێش بچین.

دەکرێ ترسەکەت بە منداڵێکی دووساڵانە بچوێنی، کە حەز ناکات لەگەڵتدا بێت بۆ کڕینی پێداویستی، لێرەدا تۆ ڕێگە نادەیت منداڵێکی دوو ساڵە ڕێگە لەژیانت بگرێت، لەبەر ئەوەی پێویستە ئەو پێداویستیانە بکڕین، خۆ ناکرێت لەماڵدا بە تەنها جێی بهێڵیت لەگەڵ خۆتدا دەیبەیت بۆ کڕینی پێداویستیو کەلو پەل، ترس لەوە زیاترجیاواز نیە، بە مانایەکی تر دان بنێ بە بوونی ترسدا بەڵام ڕێگەی پێ مەدە کە ڕێگریت لێ بکات لە ئەنجامدانی کارو ئەرکە گرنگەکاندا.

## پێویستەئامادەبیت بۆ هەستكردن بەترس

هەندێك لە خەڵكی ئامادەن هەموو كارێك ئەنجام بدەن تەنها بۆ خۆ دەربازكردن لە هەستكردنێكی بێزاركەر لە ترس، ئەگەر تۆ یەكێكی لەو كەسانە ئەوا تۆ زیاتر دوچاری ئەنجامنەدانی كارەكان و دەسنەخستنی خواستەكانی ژیان دەبیت، زۆرێك لە شتە باش و نایابەكانی ژیان بۆ دەستخستنیان پێویست بە موخاتەرە و ڕووبەڕووی ترسناكی دەكات، بە سروشتی حاڵیش هەموو كاتێك موخاتەرە ئەنجام نادات بەدەستەوە، خەڵكی وەبەرهێنانەكانیان زیان دەكەن و زنجیرەی بیركردنەوەكانی دەپچڕێت و لە لوتكەی چیاكان دەكەونە خوارەوە، لە ڕووداوەكاندا دەمرن، بەلاَم هەروەك پەندێكی پێشینان پێماندەڵێكە: ( اذا لم تخاطر بشئ، فلن تكسب شیئا) ، كەواتە پێویستە بۆ دەستخستنی شتی بەبەهاتر باج بە هەندێك شتی تر بدەیت.
كاتێك گەیشتم بەدیداری (جیف ارك) خاوەنی دەقی فیلمی سینەمایی( Sleepless in Seattle) پێمی وت: من ئێستا اە بەردەم چوونە ناو گەورەترین موغمەرەم لە هەموو ژیانمدا، نووسین و دەرهێنانی فیلمێكی كۆمیدی بە خەرجی دوو ملیۆن دۆلار، لە كاتێكدا من پێشتر بەهیچ شێوەیەك هیچ جۆرە فیلمێكم دەرنەهێناوە، لەگەڵ ئەوەشدا من هەموو سەروەت و سامانم و هی تریش كە كۆیدەكەمەوەبۆ ئەو فیلمە بەكار دەهێنم. وە من پێویستی زۆرم هەیە بۆ سەركەوتن لەم كارەدا. ئەمەش هەڵوێستێكە ( هەموو شتێك یان هیچ شتێك) ، واتە ئەمجارە یان هەموو شتێك لە دەست دەدەم ، یان هەموو شتێكم دەست دەكەوێت، وە من هەست بەترسێك دەكەم ، بەلاَم نەك ترسێكی بێهێزكەر و ئیفلیجەر، ئەو ترسە لە جۆرێكی باش ، ترسێكە وات لێدەكات هەمووكات كە وریا و هۆشیارو بەئاگا و ورد بیت.
دەزانم كە پێویستە من بەم كارە هەڵسم چونكە بەرچاو ڕۆشنم، وە ئامادەم بەتەنها بەم كارە هەڵسم بێ هاوكاری وەرگرتن لە پیشەسازی سینەمایی. هەموان پێمیان دەوت: تۆ عەقڵت لە دەستداوە، یەكێك لەو شتانەی بۆم دەركەوت ئەوەبوو كاتێك هەموان پێت دەڵێن تۆ عەقڵت لەدەستداوە ڕاستتر ئەوەیە كە تۆ لەسەر ڕێگای فەراهەمهێنانی دەستكەوتێكی، لەبەر ئەوە ئەو خالأنەم هەبوو لە ئەزموونی ڕابردوو، ئەو كات تەنها بووم، ولەسەر ڕاستی بووم، بێگومان

فێربوویت کە پێویستە لەسەرت بڕوات بە خەونەکانت بێت، لەبەر ئەوەی کە ئەگەر هەموان پێت بڵێن تۆ هەڵەیت، دوای ئەوە هیچ ناگەیەنێت، بەڵام تۆ ڕاستیت .
تۆ دەگەیتە قۆناغێك کە بڵێیت: ئەوە هەموو شتێکە، ئیتر بە هەموو شتێك لەو پێناوەدا موغامەرە دەکەم، وە پێویستە سەربکەوم.

## چۆن خۆت لە ترس ڕزگار دەکەیت؟

یەکێك لە ڕێگاکانی خۆ ڕزگارکردن لە ترس بریتیە لەوەی کە لە خۆت بپرسیت چی لە خەیاڵی خۆتدا وێنا دەکەیت کە ئەو هەموو ترسە لە دڵتدا دروست بکات، دوای ئەوە ئەو وێنەیە دەگۆڕێت بە وێنەیەکی ئیجابی و باش.
کاتێك لە فڕۆکەیەکدا بووم لە گەشتێکمدا بەرەو ئۆرلاندۆ بۆ پێشکەشکردنی وتارێك، تێبینیم کرد خانمێك کە لە پاڵمدا دانیشتبوو، هەردوو دەستی توند گرتبوو بە دوو دەسکی کوشنەکەوە، بە شێوەیەك پەنجەکانی خوێنی تێ زابوو، خۆمم پێ ناساند و پێم وت کە من ڕاهێنەرم، وە وتم پێی خۆم پێ نەگیراوە تاکو تێبینی دەستەکانی نەکەم، پرسیارم لێکرد: ئایا دەترسی؟
وەڵامی دایەوە: بەڵێ.
جارێکی تر پرسیارم لێکرد: ئایا ئامادەیت چاو بنوقێنیتباسی ئەو وێنەو بیرۆکانەم بۆ بکەیت کە بە خەیاڵتدا دێت؟
دوای ئەوەی چاوەکانی نوقاند وتی: ناتوانم خۆم بەدوور بگرم لە خەیاڵی کەوتنەخوارەوەی فڕۆکەکە و تیاچونمان.
وتم: تێگەیشتم، پێم بڵێ تۆ بۆچی دەچیت بۆ ئۆرلاندۆ؟
وتی: بۆ ئەوەی چوار ڕۆژ لەوێ لە گەڵ کوڕەزاکامدا لە دیزنی بەسەر بەرم.
وتم: زۆر گەورەیە، ئەی خۆشترین یاری بەلای تۆوە چیە لە جیهانی دیزنی؟
وتی: یاری ئەوە جیهانێکی بچووکە.
وتم: جوانە!ئایا دەتوانیت خەیاڵی ئەوە بکەیت لە جیهانی دیزنی لە بەلەمێکدایت لە گەڵ منداڵەکانتدا لە یاری (ئەوە جیهانێکی بچووکە) ؟

وتی بەڵێ.

وتم:ئایا دەتوانی سەیركردن و خەندەی سەر لێوی كوڕەزا نازدارەكانت ببینیت كاتێك سەیری ئەو هەموو بووك و زاوا و شێوە جۆراو جۆرانە لە هەموو وڵاتانی جیهانەوە دەكەن، هەندێك دێن و هەندێك دەچن؟

وتی: ها ها.

وتم لەم خاڵەدا من دەستم كرد بە گۆرانی، هەرچۆن بێت ئەمە جێهانێكی بچووكە، هەرچۆن بێت ئەمە جێهانێكی بچووكە.

دەم وچاوی كرایەوەن هەناسەكانی قوڵ بوون، و دەستەكانی شل كرد.

لە خەیاڵ و مێشكیدا لە جیهانی دیزنی بوو، وێنەی تراژیدیای پڕ كارەساتی كەوتنە خوارەوەی فڕۆكەكە لە مێشكیدا گۆرش بە دیمەنێكی جوانی سەرنج ڕاكێش و پڕ لە خۆشی ، بەم شێوەیە هەموو دەتوتنن لە ترسەكانی ناو مێشكتان خۆتان ڕزگاربكەن.

# بنەمای

# ١٦

## ئامادە بە نرخەكەت بدەیت

**خوای گەورە لەقورئانی پیرۆزدا فەرموویەتی:**

**﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَى★ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى﴾**

**واتە: هیچ شتێك بۆ مرۆڤ نیە ئەوە نەبێت كە هەوڵی بۆ دەدات، وەبەری ڕەنجی خۆی دەبینێتەوە.**

**ئەگەر خەڵكی بیزانیایەكاری چەند قورس و چەند هەوڵی زۆرم داوە بۆ دەستخستنی لێهاتووییم، هەرگیز لەوەی بەدەستم هێناوە سەرسام نەدەبوون.**

**مایكل انجلو**

وێنەكێش و پەیكەرتاش٤ساڵ لەسەر پشت بوو وێنەی سەقفی كەنیسەی (سیستین)ی دەكێشا.

(براو خۆشكی ئایزیزم، هەر شتێك لەژیاندا نرخی خۆی هەیە، كاتێك دەستی دەخەیت كە نرخەكەی بدەیت، واتە شتێك نیە بێ بەها بێت، كورد گوتەنی: ئەوەی ڕەنج دەدات گەنج دەخوات عەرەب وتویەتی (لكل مغنم مغرم)واتە هەموو غەنیمەو دەسكەوتێك باجو غەرامەی خۆی هەیە.

هەروەها وتراوە: **(من طلب العلى سهر اليالي)** ئەوەی داوای شكۆمەندی دەكات شەوەكان شەونخونی دەچێژێت، كاتێك(مایكل انجلو) پەیكەر تاشو وێنەكێش لەچاخی ڕاپەڕیندا دەڵێت: ئەگەر خەڵكی بیزانایە كە چەندە هەوڵو كۆششم بە خەرج داوە بۆ دەست خستنی لێهاتووی‌و بەهرەكانم، لەدەرەنجامەكان سەرسام نەدەبوون! مەبەستی ئەوەیە كە ئەو ڕەنج وتێكۆشانەی

ئەو كردووپەتی هەركەسی تر بەو شێوەیە بكات هەمان دەرەنجام لە سەركەوتن و بەرەو پێشچوون فەراهەم دەهێنێت.

باكگراوندی هەر ئەنجامێكی گەورە چیرۆكی پاڵەوانەكەیەتی لەفێربوون، ڕاهێنان، كاركردن، ڕێكخستن، قوربانیدا بووە، پێویستە ئامادەبیت بەهاو نرخەكەی بدەیت!).

لەوانەیە نرخەكە بریتی بێت لەسووربوون لەئەنجامدانی چالاكیەكی دیاریكراوو دواخستنی شتەكانی تر بۆ كاتی تر، یان نرخەكە بریتی بێت لەتەرخانكردنی سەروەتو سامانێك كە هەتە یان لەدەستدانی ئاسایشو ئارامی ژیانت بێت بۆ گەیشتن بە ئامانجی سەرەكی ژیانت.

لەپێناو گەیشتن بە ئامانجەكان پێویستە خۆراگر بێت لەبەردەم تەحەدداو بەربەستو ئازارەكان، تەنانەت لەبەردەم بیرنداربوونی كەسایەتیدا.

## ئازار كاتی یە، بەڵام سوودەكان بەردەوام دەبن

ئەو قوتابیيە شەونخونی دەكێشێت، ئەو یاریزانەی لەڕاهێنانو نمایشكردندا، دووچاری ئازارو ماندوو بوونو دەبێت، دواجار دەرەنجامی باشو سەركەوتنو مەدالیای ئاڵتونی دەست كەوێت.

یاریزانی یابانی (شون موجیموتو) لەیاری جومبازداو لەنیمایشێكی تایبەتدا، دوای ئەنجامدانی هونەرێك جوانی یاریو تەقلە لێدان قاچی شكا بەڵام بینەرانی سەرسام كرد بوو، وە بوە خاوەنی مەدالیای ئاڵتونی، وتی: ئازاری قاچ شكانەكەم نەما بەڵام بۆ هەتا هەتایە من بوومە خاوەنی مەدالیای ئاڵتون. چی بوو ئەو ئازایەتیەی بەخشیە فوجیموتولە ڕووبەڕووبوونەوەی ئازارێكی سزادەری ترسناك كە زۆر بەسەختی برنداربووبوو؟

كاتێك ئێمە خۆمان تەرخان دەكەیت بۆ كاری بانگەوازو چاكسازی لەكۆمەڵگەكەماندا، وەكاری جددی بۆ دەكەین، جگە لەوەی سوودێكی بەردەوام لەدنیادا بە گەلەكەمان دەگەیەنین. پاداشتێكی خوایی نەبڕاوەش لەقیامەتدا بۆ خۆمان مسۆگەر دەكەین.

# توانا بە خەرجدان

## ( وان ليس للانسان إلا ما سعى، وأن سعيه سوف يرى )

**واتە( بێگومان مرۆڤ هيچی بۆ نيە جگە لەوەی هەوڵی بۆ دەدات، دواجار هەوڵ و تێكۆشانی خۆی دەبينێتەوە )**

يەكێك لە لايەنەكانی نرخ و بەها دان بريتيە لە ئامادەبوون بۆ هەستان بەهەر ئەركێك كە كارەكە بيخوێزێت بۆ تەواوكردن و ئەنجامدانی، ئەمەش لەوەوە سەرچاوە دەگرێت كە تۆ ڕايبگەيەنيت كە كارەكە ئەنجام دەدەيت بە هەر نرخێك بووە، وە كاتيش هەرچەند بخايەنێت يان پێويست بێت بۆ تەواوكردنی ئەو كارە، وە بەربەستەكانيش هەرچۆنێك و هەرچەندێك بن، ئەوە گرێبەستێكە كۆتايی پێهاتووە، تۆ خۆت بەرپرسيت لەو دەرەنجامانەی كە حەز دەكەيت پێی بگەيت يان بەئەنجامی بگەيەنيت، هيچ پاساوو بيانوو هێنانەوەيەك وەرناگيرێت، تەنها ئەدائێكی قەشەنگ و ناوازە، يان ئەنجامێكی گەورە و ڕۆشن كە پشتی پێ ببەسترێت.

سەرنجی ئەمەنانەی خوارەوە بدە:

- مايكل كريشتون خاوەنی زنجيرەی تەلەفزيۆنی كە خەلاَتی ( ئيمی) وەرگرتووە كە ناونيشانی ER ی هەلگرتووە، كتێبەكانی زياتر لە ١٠٠ مليۆن دانە بە ٣٠ زمانی جۆراوجۆری جيهانی لێ فرۆشراوە، ١٢ دانەيان كراوە بە فيلمی سينەمايی و تەلەفزيۆنين ٧ فيلميان خۆی دەرهێنانی بۆ كردووە.يەكەم كەسە لە ئەمريكا كە خاوەنی يەكەم كتێب و يەكەم فيلم و يەكەم زنجيرەی تەلەفزيۆنی لە هەمان كاتدا.مايكل لەگەڵ بوونی هەموو بەهرە سروشتيەكانيدا دەيوت: بێگومان كتێبەكان نووسينيان تەواو نابێت ، بەڵكو نووسينەوەيان بۆ جاری تر تەواو دەبێت، ئەمە يەكێكە لەو شتە قورسانەی پەسەندكردنی قورسە و ئەستەمە.بە تايبەتی دوای ئەوەی كە بۆ حەوتەم جار كتێبێك بنووسرێتەوەو مەبەستەكەی خۆيشی نەپێكێت.
- ئێرنست همينجوای نووسينەوەی ڕيوايەتەكەی بەناوی ( وداعا للسلاح) ٣٩ جار نووسيەوەن ئەمەش وايكرد كە جياواز بێت، و خەلاَتی (بوليتزر و نۆبل) لە ئەدەب وويێژەدا وەربگرێت.

- سكوت بيك ٥٠٠٠ دۆلارى وەكو سلفەى يەكەم وەرگرت بەرامبەر كتێبەكەى The Road Less Traveled بەلأم ئەو ئامادەبوو نرخەكە بدات لە بەرامبەر بەديهێنانى خەونەكانى، لە ماوەى سالێكدا دواى بلأوكردنەوەى كتێبەكەى لە ١٠٠٠ ديدارى ڕاديۆييدا بەشداريكرد لە پێناو ڕيكلام كردن و برەو دان بە كتێبەكەى، ڕۆژانە لانى كەم ديدارێكى سازدەكرد بۆ ماوەى ١٢ سالْ، ئەمەش وايكرد كە كتێبەكەى لە ليستى باشترين و پڕفرۆشترين كتێب بێت لە نيۆرك تايمزدا، لە زياتر لە ٥٤٠ هەفتە (كە ژمارەى پێوانەييە)، وە فرشتنى زياد لە( ١٠٠٠٠٠٠٠) دە مليۆن دانەى بە زياتر لە ٢٠ زمانى جيهان لىٚ بفرۆشرێت.

ستيفن كينج دەلىٚ: بەهرە لە خوێى چێشت هەرزانترە، وە ئەوەى كەسى بەهرەمەند و كەسى سەركەوتوو لێك جيا دەكاتەوە بريتيە لە كار و توانا بە خەرجدان.

# بنەمای
# ١٧

## داوابكە؛ داوابكە؛ داوابكە؛

**((پێویستە داوا بكەیت، داواكردن بەلای منەوە نهێنی سەركەوتنو بەختەوەری زۆر كارایە كە زۆربەی خەڵكی نایزانن))**

**بیرسی روس**

(هەرشتێك بەدوای نەكەویتو داوای نەكەیت دەستت ناكەوێت دەربارەی وەرگرتنی زانست پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت {**اطلب العلم من المهد الى اللحمد**}.واتە داوای زانست و زانیاری بكە لە ناو بێشكەوە تا ناو گۆڕ.

وە دەفەرموێت: داوای بەهەشت بكەن، لەنزاو پاڕانەوەدا داوای هەموو شتێكی باشو پەسەند دەكرێت، هەموو نزاكان بە ﴿**ربنا آتنا، ربنا ارزقنا،...هتد**﴾.)

مێژوو پڕە لەنموونەی زۆر لەسەروەتو سامانو سوودی بەرچاو كە خاوەنەكانیان دەستیان كەوتووە لەڕێی داواكردنو بەدوادا كەوتنیدا، ئەوەی جێی سەرسامیە ئەوەیە كە داواكردن كاراترین و بەهێزترین بنەمای سەركەوتنە، تا ئێستاش بەربەستێكە لەبەردەم زۆربەی خەڵكدا كە ناتوانن داوای خواستەكانیان بكەن.ئەگەر تۆ ترسی داواكردنی هەر شتێكت لە هەر كەسێك نیە ئەوا ئەم بنەمایە جێ بهێڵەو بچۆرە سەر بنەمای دواتر.بەلاَم ئەگەر وەكو زۆرینەی خەڵكیت ئەوا تۆ بەربەست لەبەردەم خۆتدا دروست دەكەیت كە بگەیتە ئامانجەكانت،لە ڕێی داواكردنی خواستەكانت لە پێداویستی و زانیاری و هاوكاری و ماڵ و سامان وكات. وتراوە حەق دەسەنرێتو نادرێت.

واتە پێویستە ئیرادەو ویست بوونى هەبێت، دەكرێت دەوربەر هاوكارت بن لەگەیشتن بە ئامانجەكانت، بەڵام پێش هەموو شتێك پێویستە ئیرادەى گەیشتنو حەزو داواكارى لاى خۆتەوە هەبێت، لەمێژووى بانگەوازو ئیسلامخوازیدا، تەنها ئەوانە گەورە بوونو چوونە پێشو بوونە ڕەمز لەهەموو بوارەكاندا كە دەجوڵانو كاریان دەكردو بەدواى خەڵكدا دەگەڕان بۆ ئەوەى بانگیان بكەن بۆ سەر ڕێبازى ئیسلام، مامۆستا محمد احمد ڕاشد دەڵێت: ئەو كەسانەى لەكونجى مزگەوت یان ماڵەكانیان چاوەڕێ دەكەن خەڵك بچێت بۆ لایان تەنها فێرى هونەرى باوێشكدان دەبن!.

## چۆن داواى خواستەكانت دەكەیت؟

زانستیێكى تایبەت هەیە بە داواكردنى خواستو پێداویستیەكانت لەژیانتدا. لێرەدا ئاماژە بە هەندێك خاڵ دەكەین:

١-داوا بكە هەر وەكو ئەوەى داواى دەكەیت مسۆگەرى دەكەیت داوا بكەو وایدابنێ كە داواكەت بە جێهاتووە.

٢- وا دابنێ دەتوانیت: وا نەزانیت كە ناتوانیت خواستەكانت دەست بخەیت، بەڵكو دڵنیابە لەوەى كە دەتوانیت بگەیتە داواو پێداویستیەكانت، بە مەرجێك ئەو ڕێو شوێنانە بگریتە بەر كە پێویستە بۆ دەستخستنى.

٣- داوا لەكەسێ بكە كە بتوانێت داواكەت بەجێ بهێنێ: ئەو كەسە دیارى بكە كە داواى لێدەكەیت، هەموو كەس شایستەى ئەوە نیە ڕووى لێ بنێى، جگە لەوە پێویستە ئەوەش بزانى كە خواستەكانت لاى هەموو كەس مۆسۆگەر نابێت،( پێغمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: داوا لەكەسێ بكە كە شایستەى ڕوو لێنان بێتو داواى لێبكرێت.)

٤- شەفافو دیاریكار بە: بزانە چى داوا دەكەیت، واتە پێویستە بەرچاو ڕۆشن بیت لەداواكانتو دیارى بكەیت، ئەوە بزانە كە بەرامبەرەكەت ئاگادارى ناو دڵت نیە چیت دەوێت؟ چەندت دەوێت؟

٥- با داواکەت لە(ممکنات) بێت: نا بێت داوای شتێك بکەیت کە لەسنوری توانای مرۆڤەکان دەربچێت. یاخود خۆت لەئاستی داواکەدا نەبیت، (کاتێك یوسف پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت:﴿ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾ لەئاستی ئەو داوایەدا بووە.

٦- داواکەت چەند جارە بکەرەوە:

یەکێك لەبنەما کاریگەرو گرنگەکانی سەرکەوتن سووربوونو تەسلیم نەبوونە، لەوانەیە لەجاری یەکەمدا داواکەت نەیەتە جیّ، دووبارەی بکەرەوە، **بەلاّم** دەکریّ شێوازی جۆراوجۆر بەکار بهێنیت، یان کاتو شوێنی داواکە بگۆڕیت لەنزا کردندا چەند بارە کردنەوەی سوننەتەو پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: خوای گەورە کەسێکی خۆش دەوێت کە (ملح) بێت واتە واز نەهێنیّو داواکانی چەند بارە بکاتەوە.لە نزاکردنیشدا سوننەتە سیّ جار نزاکان دووبارە بکرێتەوە .

# بنەمای
# ١٨

## نا پەسەندی ڕەد بکەرەوە

**(ئێمە بەردەوامین لەگەڕانەوەسەرخۆ بەهێزو توانایەکی زیاترەوە نەك بە لاوازیەوە، چونکە ڕێگە نادەین ناپەسەندی چۆکمان پێدا بدات، بەڵکو عەزمو سوربونمان تیا بەهێز دەکات. ڕێگەیەکی تر نیە بۆ سەرکەوتن )**

**(ایرل جی. جرافز)**

ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتن بەدەست بهێنیت، پێویستە فێر ببیت چۆن مامەڵە لەگەڵ ڕەفز کردن دەکەیت، ڕەدکردنەوە بەشێکی سروشتیـیە لەژیان کاتێك داواکاریەکانت بەجێ ناهێنرێت، یان پلەو پایەت بەرز ناکرێتەوە وە کاتێك لەفەرمانگەیەك دانامەزرێیت، یان ناپاڵێورێیت بۆ پۆستێك، یان مۆڵەت نادرێیت، .... یان.... هتد.

ئەو حاڵەتانە هەمووی ڕەفزکردنە، پێویستە بزانیت چۆن مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت، نابێت کۆڵبدەیتو چۆك دابدەیت، بەڵکو پێویستە بە گوڕێکی زیاترو توانایەکی بەتینەوە داواکەت دووبارە بکەیتەوەو هەوڵ بدەیتەوە.

(تەواوی پێغەمبەران (سلاویان لێبێت) ڕوووبەڕووی ڕەفزکردنی بانگەوازەکەیان بوونەتەوە بەلام کۆڵیان نەداوە ئەوەتا خوای گەورە لەسەر زمانی نوح پێغەمبەر دەفەرموێت: ﴿**قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا★ فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلَّا فِرَارًا★ وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا★ ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَارًا★ ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا**﴾..

نوح پێغەمبەر (ﷺ) هەر چەندە نەتەوەکەی بانگەوازەکەی ڕەد دەکەنەوەو گوێی بۆ ناگرن، کۆڵنادات. وە دەفەرموێت: نەتەوەکەم ئەگەر ئێوەماندوو بوون، من ماندوو نابم..

دەڵێن مەلایەك دەیەوێت ببێت بە ئیمامی گوندێك ئەوانیش ڕەفزی دەکەن بەڵام وەڵامی ئەو ئەوەیە کە دەڵێت: ئەگەر ئێوە ڕازیتان نیە ببمە ئیمامتان ئەوا من ڕازیم ئێوە ببنە نوێژ خوێن لەدوامەوە!!.

خوشكو براکانم، پێویستە لەهموو بوارەکاندا، ئەوە بکەینە بەرنامەی کارمان کە کۆڵنەدەین، بە تایبەتی لەکاتی هەڵبژاردنەکاندا چەندین جار ڕوو لەخزمو کەسو برادەرو دۆستو خەڵکان بنێینو داوایان لێ بکەین دەنگمان پێبدەن، دڵنیابین بەرهەمی باشی دەبێت، ناکرێ کاتێك خۆت بۆ پۆستێك دەپاڵێویت داوا لە کەس نەکەیت دەنگت پێ بدات یان شەرم بکەیت لەوەی داوای دەنگدانی لێ بکەیت.

## پەسەند نەکردن ئەفسانەیە

بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەر پەسەندنەکردن، پێویستە هەست بەوە بکەیت کە بە ڕاستی پەسەندنەکردن هیچ نیە جگە لە ئەفسانەیەك، لە ڕاستیدا بوونی نیە، ئەو تەنها چەمكێكە لە مێشکتدا هەڵت گرتووە، کەمێك بیری لیچ بکەرەوە، ئەگەر داوات لە دەزگیرانەکەت کرد کە لە دەرەوە نانی ئێوارەت لە گەڵدا بخوات، بەڵام ئەو داوەتەکەتی ڕەدکردەوەو پەسەندی نەکرد، تۆ پێشتر هەر بەتەنها نانی ئێوارەت دەخوارد هەر چۆنێك بێت، هەروەکو چۆن دوای داوەتەکەش هەر بەتەنها نانەکەت دەخۆیت، کەواتە هیچ شتێك خراپ نەبووە، بەڵکو حاڵت هەروەکو خۆی ماوەتەوە، واتە خراپەیەك نەهاتۆتە ڕێت، مەگەر خۆت لە دەروونی خۆتدا بی خراپێنین وەکو ئەوەی ،،بینیت؟!، بە ڕاستی دایکم ڕاستی وت: خۆم لەگەڵ کەس ماندوو نەکەم، یان کەس منی قبوڵ نیەن بەڕاستی من خراپترین کەسم لە جیهاندا!.

یان ئەگەر هەوڵتدا پەیوەندی بکەیت بە زانکۆی( سلێمانی ) بۆ خوێندنی ماستەر یان بۆ هەر ئاستێکی تر بەڵام نەتتوانی، یان پەسەند نەکرایت، خۆ تۆ پێشتر لە زانکۆی سلێمانی نەبوویت، یان هەر زانکۆت تەواو نەکردبوون ژیانیشت بە باشی دەڕۆیشت، جارێکی تر خۆ ژیانت بەرەو

خراپتر نەڕۆیشت، هەروەکو خۆی مایەوە، بیر بکەرەوە هەموو ژیانی پێشترت بێ ئەوەی لە زانکۆدا بیت گوزەران، کەواتە ئەزانیت چۆن چارەسەری حاڵەکە بکەیت.
ڕاستیەکەی ئەوەیە کە تۆ لە میانەی داخوازیەکەتەوە هیچ شتێکت لە دەست نەداوە، بەڵکو لەوانەیە لە میانەی داواکردنەکەتەوە دەسکەوتێکیش دەست بخەیت، کەواتە پێویستە داوا بکەیت.(من وەرگێڕی ئەم کتێبە چەندین جار هەوڵم دا بۆ تەواوکردنی خوێندن، وە چەندین جار چوومە ناو تاقیکردنەوەی وەزاری، هەر جارەو کێشەو گرفتێکم بۆ پێش دەهات و نەمدەتوانی قۆناغی ئامادەیی تەواو بکەم ، لە گەڵ بوونی چەندین کۆسپی سەر ڕێگە کۆڵم نەدا دواجار خوێندنی ئامادەیی و زانکۆم تەواو کرد، ئێستاش لە هەوڵی وەرگرتنی ماستەر و دکتۆرام بە پشتیوانی خوای گەورە) ڕاستە من پێشتر کە دەچوومە ناو تاقیکردنەوکانەوە حاڵم خراپتر نەدەبوو، کە  قۆناغەکەم نەدەبڕی، بەڵام خۆ دواجار بڕوانامەی زانکۆشم بەدەست هێنا، بەڵکو لە زانکۆی (الحره)ی هۆڵەندی لە کەرکوك هەوڵی ماستەریشم لە یاسادا دا و لە هەردوو کۆرسەکەدا بە پلەی زۆرباشە دەرچووم. کەواتە، نەك هەر هیچم لە دەست نەدا، بەڵکو دەستکەوتی گەورەشم فەراهەم هێنا، هەر لەمیانەی هەوڵی خوێندنەوە توانیم چەندین کتێب بنووسم یان وەربگێڕمە سەر زمانی کوردی لە گەڵ نووسینی چەندین بابەت بە کوردی و عەرەبی بۆ ڕۆژنامەو گۆڤارەکان، وە لە چەندین دیداری ڕادیۆیی و تەلەفزیۆنی بەشداری بکەم، وە چەند جارێکیش بۆ ئەنجومەنی شارەوانی سلێمانی و ئەنجومەنی پارێزگای سلێمانی و ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق خۆم پاڵاوت، بەڵێ من پێتر ئەندامی ئەنجومەنەکان نەبوومن ئێستاش ئەندامی ئەو ئەنجومەنانە نیم، کەواتە هیچ زیان نەکردووە، بەڵام دواجار بە پشتیوانی خوای گەورە ئەو پۆستانە بە دەست دەهێنم، ئەوەش تەنها بۆ مەبەستی خزمەت، نەك شتی ترن دوا کەوتنەکەش خێری تیایە خوای گەورە خۆی باشتر دەزانێت. ) من بۆیە خۆمم بە نمونە هێنایەوە تاکو تۆی خوێنەر نەڵی نووسەری ئەم کتێبە (جاك کانفیلد) بۆ کۆمەڵگەی ئەمریکی نووسیوە، تاکو بزانیت کە هەرکەس هەوڵ بدات خوای گەورە پشتیوانی هەرکەسێك دەکات کە لە هەوڵی چوونە پێش وخزمەتکردنی دەوروبەرکەیدا بێت( والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا)

# تەنها بڵێ دواتر!

خۆت لەسەر بیرۆکەیەك ڕابێنە ئەویش ئەوەیە کە لەسەر ڕێگەی بەرەو سەرکەوتن ڕۆیشتن زۆرێك لە پەسەندنەکردن(رفض) هەیە، نهێنی سەرکەوتن بریتیە لە خۆبەدەستەوەنەدان، کاتێك یەکێکیان پێت دەڵێت: نا، تۆ بڵێ: جارێکی تر یان دواتر یان ئەوی تر، بەردەوام بە لە داواکردن، نەکەی کۆڵ بدەیت و ماندوو ببیتن ئەوە پیشەی شکستخواردووەکانە، ئەگەر یەکێك وتی: نا، داوا لەکەسێکی تر بکە، ئێستا لە سەر زەویدا زیاتر لە شەش ملیار مرۆڤ هەیە، کەسێك لە شوێنێك، لە کاتێکدا پێت دەڵێ: نا، نەهێڵی ترسەکەت یان تووڕەییەکەتکۆت و بەندت بکات، بتوەستێنێت، ڕاستەوخۆ بگوازەرەوە بۆ کەسی دواتر، ئەوە یاری ژمارەکانە، یەکێکی تریان چاوەڕێت دەکات بۆ ئەوەی پێت بڵێ: بەڵێ.

(لە بواری بانگەوازکردندا، یان لە بواری هاوسەرگیریدا، یان لە هەربوارێکی تردا، کەسێك (R ) ێکت دەداتێ، کۆڵ مەدە، بەڵکو ڕاستەوخۆ بڕۆ بۆ لای کەسێکی تر نصیبت لای ئەوە، یان کلیلی دڵی کەسێکی ترت پێیە، لەبەر ئەوە نەکەی بوەستیتن بە بیانووی ئەوەی رەفزت وەرگرتووە، ئارام بگرەو لە شوێنێکی ترو لای کەسێکی تر هەوڵ بدە، دڵنیا بە کە بێ ئومێد نابیت و بە دەستی خاڵی ناگەڕێیتەوە، کاتێك پێغەمبەری ئیسلام سەلامی خوای لەسەر بێت، لە مەککە کاری بانگەوازەکەی پەسەندی تەواو وەرناگرێ، ڕوو لە تائف دەکات، کاتێك ئەوانیش دەریدەکەن، ڕوو لە باخەکەی کوڕەکانی ڕەبیعە دەکات، و لەوێ عەدداسی خەڵکی موسڵ باوەڕ بە پەیامەکەی دەهێنێت، هەرچەند ڕەفزی بۆ دێتەوە لە لایەن کەسانێکەوە ڕوو لەکەسانێکی تر دەکات، دواتر لە گەلێ هۆزەکانی تر کە بۆ حەج دەچنە مەککە کۆدەبێتەوە، لەوانەش هۆزەکانی شاری یەسریب(ئەوس و خەزرەج)، ئەوەبو کۆچی کرد بۆ شاری یەسریب و ناونرا( شاری پێغەمبەری خوا(مدینة رسول الله) دواجار ئایینی پیرۆزی ئیسلام سەرکەوتنی گەورە بەدەست دەهێنێت،

## ١٥٥ پەسەندنەكردن نەیوەستاند

كاتێك ریك لیتلی تەمەن ١٩ساڵ ویستی دەست بكات بە بەرنامەیەك لە قوتابخانەی باڵا كە منداڵان فێر بكات چۆن مامەڵە بكەن لە گەڵ هەستەكانیان، وە مامەڵە بكەن لە گەڵ ململانێدا، ئامانجەكانی ژیانیان بە باشی بناسن، فێری لێزانین ببن كە چۆن پەیوەندیەكانیان رێك بخەن بە شێوەیەك كە یارمەتیان بدات بۆ ژیانێكی شكۆمەندانەو كارا، هەستا بەنووسینی پەخشنامەیەك و بەسەر ١٥٥ دەزگادا دابەشی كرد، زۆربەی ساڵەكە لە كوشنی دواوەی ئۆتۆمبیلەكەی دەخەوت، فول و فەلافلی سودانی دەخوارد، لە گەڵ بسكویتدا ،لە گەڵ ئەوەدا كە لەهەموو ١٥٥ دەزگاكەوە رشەفزی وەرگرت، بەڵام هەرگیز وازینەهێنا لە خەونەكەی، دواجار دەزگای كیلۆج(Kellogg foundation ) ١٣٠٠٠٠ $ سەدوسی هەزار دۆلاری دا بە ریك، بە واتای ئەوەی كە هەر رەفزێك نزیكەی ١٠٠٠ دۆلاری وەرگرت، لەو كاتەوە ریك و تیمەكەی توانی زیاتر لە ١٠٠ ملیۆن كۆبكاتەوە لە پێناو جێبەجێكردنی بەرنامەكەی لە ٣٠٠٠٠ قوتابخانە لە جیهاندا، وای لێهات كە ساڵانە سێ ملیۆن منداڵ هونەری گرنگی ژیان فێر دەبن، چونكە تەنها یەك لاوی تەمەن ١٩ساڵ پەسەندنەكردنی رەد كردەوە، بەردەوام هەوڵیدا تاكو پەسەندكردنی فەراهەم هێنا.

لە ساڵی ١٩٨٩ دا ریك مینحەیەكی ٦٥ ملیۆن دۆلاری وەرگرت، كە دووەمین گەورەترین مینحەیە كە لە ولایەتەیەكگرتووەكانی ئەمریكادا بەخشرابێت، لە پێناو بنیاتنانی دەزگایەكی لاوانی نێودەوڵەتی International Youth Foundation چی دەبوو ئەگەر ریك دوای ١٠٠ پەسەندنەكردن خۆی بەدەستەوە بدایە و لە ناخی خۆیدا بیوتایە، من لەو باوەڕەدام كە خواستەكەم نایەتە دی! جیهان چەند خەسارەتی دەكرد، هەروەها ریك ئامانجەكەی فەراهەم نەدەهات.!

# بنەمای
# ١٩

## هەڵسەنگاندن بۆ بەرژەوەندی خۆت بەکار بهێنە

### (هەڵسەنگاندنو خەملاندن خۆراکی بەربانگی پاڵەوانانە)

کین بلانشارد

لەیەکەم هەنگاوی دەستکردن بەکارو گرتنەبەری ڕاییکردنی کار، ڕووبەڕووی خەملاندن یان هەڵسەنگاندن دەبیتەوە، باشت کردووە یان خراپ زانیاریت پێ دەدرێت، ئامۆژگاری، هاوکاری، پێشنیار، ئاراستەو ڕاسپاردە، تەنانەت ڕەخنە، ئەوەی دەبێتە هاریکاریت لەهەموار کردنو ڕاستکردنەوە بە شێوەیەکی بەردەوامو بەرەو پێش چوون.

لەهەمان کاتدا کە پاڵپشتی لەزانیاریو تواناو هەڵوێستو پەیوەندیەکانت دەکات، بەڵام داواکردنی هەڵسەنگاندن سەبارەت بە ئەدای کارو ئەرکەکەت، تەنها بەوەرگرتنی هەلسەنگاندن یان نرخاندن پێویستە ئامادەی وەڵام دانەوە بیت.

## ( تقیم )و هەڵسەنگاندن دوو جۆرە

هەڵسەنگاندنی ئیجابی (باش) ئێمە زیاتر حەزمان لەم جۆرەیە چونکە دەرەنجامی باش، ماڵو سامانی باش، بەرزبوونەوەی پلەو پایە، ڕازیکردنی خەڵكو دەوربەر، خەلات، ئاسودەیی، ئارامی، خۆشی، ...هتد. تیادا بەدی دەکەین.

هەلسەنگاندنی سلبی (خراپ) دەرئەنجامی باش نیە، زیان کردن، ڕەخنە سکالا، فەرامۆش کردن،...هتد. کەس حەزی پێناکات.

هەڵسەنگاندن هەر جۆرێکیان بێت پێویستە وەڵامدانەوەمان بۆی لەبەرژەوەندی خۆمان بێت، کاتێك دەرەنجامەکان بەدڵی تۆ نیە خەڵکی ڕەخنەی زۆر دەگرن، گازندەو گلەیی دەکەن، بەسەرنەکەوتوو لەقەڵەمت دەدەن، شیاو نیە تۆ تەسلیم بیتو کۆل بدەیت ئەوەی وتراوە تەنها چەند زانیاریەکە دەدرێت بە گوێتدا پێویستە تۆ وریا بیتەوەو بچیتە سەر ڕاستە شەقامو هەڵەکان ئەگەر هەبن ڕاستیان بکەیتەوە.

## لە سەر ڕێگە، دوور لە ڕێگە ، لە سەر ڕێگە، دوور لە ڕێگە

چەندین ڕێگە هەیە بۆ وەڵامدانەوەی هەڵسەنگاندن، هەندێك لەو ڕێگەیانە دروستەو لە ئامانجەکانت نزیکت دەکاتەوە ، هەندێکی تریان دروست نیە و لە شوێنی خۆتدا دەتوەستێنێ، تەنانەت زیاتر لە ئامانجەکانت دوورت دەخاتەوە .

کاتێك خولی ڕاهێنانم دەکردەوە کە تیایدا فێرخوازەکانم فێری بنەماکانی سەرکەوتن دەکرد، ئەم خاڵەم بە شێوەیەك ڕووندەکردەوە کە کەسێکی خۆبەشم لە جەماوەرەکە دەهێنا کە لە گۆشەیەکی دووری هۆڵەکەدا بوەستێ، ئەو کەسە ئامانجیی دیاریکراوی منی دەنواند ، کەدەمەوێت پێی بگەم، ئەرکی من ئەوەبوو کە بەرەو ئەو گۆشەیە بچم کە ئەو لێی وەستاوە، هەرکات گەیشتمە ئەو شوێنەی لێی وەستاوە، واتە گەیشتوومە ئامانجەکەم بەسەرکەوتوویی .

من بەردەوام داوای لێدەکەم وەکو هەڵسەنگێنەرێك مامەڵە بکات ، هەر هەنگاوێکم دەنا بە ئاراستەی ئەو دەیوت : لە سەر ڕێگە ، بەڵام هەرکات ئاراستەکەم بەم لاو لادا دەگۆڕی دەیوت :دوور لە ڕێگە ، دوای ئەوە بە هێواشی بەرەو ڕووی ئەو ئاراستەکەم دەگۆڕی ، چەندین جار ئەوەم دووبارە دەکردەوە ، هەرکات بە ئاراستەی کەسە خۆبەخشەکە دەچووم دەیوت: لە سەر ڕێگە ، بەڵام کە ئاڕاستەکەم دەگۆڕی دەیوت : دوور لە ڕێگە، ئیتر من ئاراستەکەم ڕاست دەکردەوە، واتە گوێم دەگرت بۆ هەڵسەنگاندنی کەسە خۆبەخشەکە، دوای چەندین لادان و ئاڕاستە ڕاست کردنەوە دواجار گەیشتمە ئامانجەکەم. دواتر پرسیارم لە جەماوەرەکە کرد: ئایا کەسە خۆبەخشەکە کام دەربڕینی زیاتر بەکار دەهێنا و دووبارە دەکردەوە؟ وتیان: دوور لە ڕێگە، دەرکەوت کە زۆربەی کات من دوور لە ئاراستەی دروست بووم بەرەو ئامانجەکەم ، بەڵام لە گەڵ ئەوەشدا دواجار هەر گەیشتم بە ئامانجەکەم. هەمان شت بە سەر ژیاندا دەچەسپێت ، ئەوەی لەسەرمان پێویستە ئەوەیە کە دەست بەکار بکەین و هەندێك هەنگاو بنێین ، پاشان وەڵامی هەڵسەنگاندنەکان بدەینەوە ، ئەگەر ئەوەمان کرد، لە کاتێکی باش وگونجاودا و بە توانایەکی گونجاو، دواجار دەگەینە ئامانجەکانمان و خەونەکانمان دێنینە دی ..

## چەند ڕیگایەك بە کەڵکی وەڵامدانەوەی هەڵسەنگاندن نایەت

لەگەڵ ئەوەدا کە چەند ڕێگەیەك هەیە بۆ وەڵامدانەوەی هەڵسەگاندن (تقییم) چەند ڕیگایەکی تر هەیە سەرکەوتن دەست ناخات:

١. تەسلیم بوونو پاشەکشەکردن: ئەگەر هەڵسەنگاندن بە شێوەیەك نەبوو کە دڵخۆشکەر بێت نابێت تەسلیم ببیتو پاشەکشە بکەیت، ئەگەر ئەوەت هێنایە زەینی خۆت کە هەڵسەنگاندنەکە چەن زانیاریەکە. وا بیربکەرەوە کە ئاراستەیەکە هەڵسەنگاندنە نەك ڕەخنە، کاتێك سەیری سیستمی ئامێری فرۆکە دەکەیت دەبینیت بەردەوام ئاگاداری فڕۆکەوانەکە دەکات سەبارەت بە بەرزبوونەوەی لەڕادەبەدەر، یان نزم بوونەوەی زیاد لەپێویست، یان لادان لەهێڵی خۆی بەلای ڕاست یان چەپدا فڕۆکەوانەکە لەبەر تیشکی ئاگادارییەکانی سیستمی فڕۆکەکە بەردەوام خەریکی ڕاستکردنەوەی ڕێڕوەکەیەتی نەك خۆی تێکبداتو کارەساتێك دروست بکات. تۆش پێویستە بەو شێوەیە سەیری هەڵسەنگاندنو تقییمی بەرامبەرەکانت بکەیت بۆ خۆت.

٢- توڕەبوون لەسەرچاوەی هەڵسەنگاندن:

ئەو کەسەی هەڵەیەکی خۆتت دەخاتە بەرچاو یان هەڵسەنگاندنێك دەکات بۆ هەڵسو کەوتو مامەڵەکانت، شایستەی توڕەبوونو ڕق لێهەڵگرتن نیە، ئەوکاتەی دەچیتە بەردەم ئاوێنە، وێنەی خۆتت بۆ پێچەوانە دەکاتەوە، ئەگەر پەڵەیەك بەدەمو چاو یان جلەکانتەوە، تەنها ئەرکی ئەو ئەوەیە دەیخاتە بەر چاوت، ناکرێ ئاوێنەکە بشکێنی.

٣- فەرامۆشکردنی (تقييم) هەڵسەنگاندن:

کەسانێك هەن گوێ ناگرن بۆ ڕاو بۆ چوونی کەسانی تر، چاویان دەنوقێنن، گوێچکەیان دەئاخنن، قسەو بۆ چوونەکانی تر گرنگیەکیان نیە، حەز لەبیستنی هیچ شتێك ناکەن، ئەگەر تەنها گوێیان بگرتایە ژیانیان بە تەواوی بە ئیجابیانە دەگۆڕا.

## چی دەکەیت کاتێك لەهەڵسەنگاندندا پێت وترا تۆ سەرکەوتوونیت؟

ئەگەر هەموو ئاماژەو بەڵگەکان لەهەڵسەنگاندنتدا وتیان تۆ ئەزمونێکی سەرنەکەوتووت گرتۆتە بەر، چەندین شت هەیە یان جوانتر بڵێین هەڵوێست هەیە دەتوانیت بگیریتەبەر، بۆ ئەوەی بە شێوازێکی گونجاو وەڵام بدەیتەوەو لە پێشکەوتن نەوەستیتو بەردەوام بیت :

١) بیرۆکەی ئەوەی کە لەتواناتدا بووە بە خەرجت داوە بە هۆشیاریەوە لەکارەکەتدا قبوڵ بکە.

٢) دانی پێدا بنێ کە کارەکەت تێپەڕاندووەو دەتوانیت لەگەڵ هەموو دەرەنجامەکاندا خۆبگونجێنیت.

٣) هەموو ئەو ڕاو سەرنجو تێبینیو وانانەی لەو ئەزمونەدا فێری بوویت لەتیانوسێکدا (دەفتر) تۆمار بکەو پرسیار لەکەسانی پەیوەندیدار بکە (خێزانەکەت، هاوڕێکانت، کڕیارەکان،و...هتد. لەوەی فێری بوون. لیستێك بنوسە چەند ڕێگەیەك بۆ ئەنجامدانی کار بە شێوازێکی باشتر لەجاری داهاتوودا).

٤) سووربە لەسەر سوپاس کردنی هەموو ئەوانەی کە هەڵسەنگاندنیان کردووە بۆ کارەکەتو بیرۆکەکانیان پێشکەش کردویت. لۆمە مەخەرە سەر هیچ کەس چونکە کات بە فیڕۆدانە.

٥) هەستە بە ڕێكخستنی هەموو ناڕێكیەكانو هەر كارێك ئەنجام بدە كە پێویستە بۆ تەواو كردنی ئەزموونەكە بە داواكردنی لێبوردنو پۆزش، هەوڵ مەدە فەشەل بشاریتەوە.

٦) هەندێك كات بەسەربەرە لەگەڕانەوەدا بۆ ڕابردوو، سەركەوتنەكانت پیشان بدەرەوە. گرنگ ئەوەیە كە سەركەوتنت زۆرتر بەدەست هێناوە تا شكست.

٧) خۆت كۆبكەرەوە، هەندێك كات لەگەڵ (خێزان، هاوڕێ، هاوكارە ئیجابیە خۆشەویستیەكان) بەسەر بەرە كە دەتوانن جەخت بكەنەوە لەسەر تواناو لێهاتنو بەشداریە ناوازەكانت.

٨) تێڕوانینی خۆت ورد بكەرەوە، ئەو وانانەی فێری بوویت كۆبكەرەوە، پابەند بوونت بە نەخشەو پلانەكانتەوە دووپات بكەرەوە، هەنگاو بنێ بەرەو سەركەوتن.

# بنەمای
# ٢٠

## پابەندبە بە چاکتر بوونی بەردەوام کە کۆتـایی نییە

**(هەمووومان حەزو ویستێکی خۆرسکمان هەیە بۆ فێربوون، گەشەکردنو بەرەو پێشچوونی هەمیشە حەز دەکەین لەوە زیاتر بین کە هەین، تەنها بە تەسلیم بوون بەو حەزە فیتریەی هەمانە بۆ چاکتر بوونی بەردەوامو بێکۆتایی لەدەستکەوتو سەرکەوتنی بەردەوامدا دەژین) شاك جالوزی.**

(پێویستە بەکەم ڕازی نەبینو لەهەوڵو تێکۆشان نەوەستین پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: ئەگەر داوای بەهەشتتان کرد داوای فیردەوس بکەن.

خوای گەورە بەندەکانی وا بەدیهێناوە کە هەموویان باش بن، بەڵام موسڵمان پێویستە باشترین بێت هەروەك لەقورئانی پیرۆزدا فەرموویەتی: ﴿**الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا**﴾ لەم ئایەتە پیرۆزەی سورە (الملك)دا ئاماژە بەوە دەکات بەندەکانی تاقیدەکاتەوە تاکو دەربکەوێت هەمیشە لەهەوڵی باشتر کردنی کردەوەکانیدا بین.

جیمس کامیرون دەڵێت: تاوانبارم دەکەن بەوەی کە من کەسێکم هەوڵی کەماڵ دەدەم، بەڵام من وانیم، من کەسێکم هەوڵی کاری باش دەدەمو لەهەوڵی باشتر کردندام ئینجا دەچمە سەر ئەنجامدانی کارێکی تر.

لەیاباندا ئەو ووشەیەی کە مانای (تحسن) چاککردن یان چاکتر کردنی بەردەوام دەگەیەنێت بریتییە لە ووشەی (kaizen) کە تەنها تەعبیر کردن نیە لەو فەلسەفەیەی لەپرۆژەو کۆمپانیا

نوێکانی یاباندا جێبەجێدەکرێت بەڵکو ئەو فەلسەفە کۆنە ڕەسەنەشە لای جەنگاوەرە یابانیەکان، وە بۆتە دروشمی کەسێتی ملیۆنەها کەس لەگەڵ ژاپۆنی سەرکەوتوودا.

خاوەن دەسکەوتو سەرکەوتنە مەزنەکان لەبواری کار، وەزرش هونەرەکان، پابەندن بە بەردەوامی بە پرۆژەی چاکتر کردن. جا ئەگەر تۆ حەز دەکەیت سەرکەوتوو بیت، پێویستە پرسیار لەخۆت بکەیت: من چۆن دەتوانم ئەو کارە بە شێوەیەکی باشتر ئەنجامبدەم، چۆن بە لێهاتوویەکی باشترەوە ئەنجامی بدەم، چۆن ئەنجامیبدەم بەشێوەیەك قازانجی باشتر بەدەست بهێنم، چۆن کارەکەم، یان ئەرکەکەم ئەنجام بدەم بە حەزێکی زۆر ترەوە.

## بوارەکانی چاکترکردن دیاری بکە

چاکتر کردن پێویستە بە شێوەیەکی قۆناغ بەندی بێت، تاکو بتوانێت بەردەوام بیت، چونکە کورد گوتەنی بەردی زل نیشانەی نەوەشاندنیەتی.

وە پێویستە بواری چاك یان چاکتر کردن دیاری بکەین، چی چاك دەکەیت؟ چەند چاککردنی پێویستە، دەکرێت خۆت چاکتر بکەیت لەخوێندنەوەدا، یان لەبواری پەروەردەییدا، لەئەنجامدانی پەرستشەکاندا، شێوازی نزا کردن چاکتر دەکەم وە نزیکبوونەوەی زیاتر لەخوای گەوەر بە چاکتر کردنی نوێژەکانم چاکتر کردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیو خێزانیەکانم لەگەڵ هاوسەرو باوكو دایكو خوشكو براکانم، چاکتر کردنی جلو بەرگو ڕێکخستنی ناوماڵو داڕشتنەوە ژیانو بەشێوەیەکی باشتر.

## ناتوانیت هەنگاو و قۆناغەکان تێپەڕێنی!

**(ئەو مرۆڤەی پشت هەڵدەکات لەچاکتر کردن نایەوێت ببێتە کەسێکی باش‌و سەرکەوتوو) ئۆلیڤەر ترومویل.**

یەکێك لەڕاستەقینەکانی ژیان ئەوەیە کە پرۆسەی چاکتر کردن کاتێ پێویستە، لەنێوان ئێوارەو چێشتەنگاوێکدا ناکرێت، (کورد دەڵێت لەپرێ نابیت بە کورێك ) ،بەلاَم زۆرێك لە بەرهەم و خزمەتگوزاریەکانی ئەمڕۆ بە دەرەنجامی نمونەیی لە نێوانئێوارەو چێشتەنگاوێکدا هاتۆتە بەرهەم ، بۆیە وامان لێهاتووە کتوپڕ تێر ببین ، دووچاری بێ ئومێدی دەبین کاتێك ئەوە نایەتە دی ،بەلاَم کاتێ تۆ پابەند دەبیت بە فێر بوونی شتێکی نوێ هەموو ڕۆژێك ،و بە ڕێژەیەکی کەم ، لە کۆتاییدا بە تێپەڕبوونی کات ،دەگەیتە ئامانجەکانت .

بۆ ئەوەی ببیتە مامۆستایەکی کاراو لێهاتوو ،پێویستە هەندێك کاتی بدەیتێ، پێویستە ڕاهێنان بکەیت ، وڕاهێنان بکەیت، و ڕاهێنان بکەیت !پێویستە برەو بە توانا ولێهاتنەکانت بدەیت لە میانەی خستنە کاریەوە بە بەردەوامی ،دەستخستنی قوڵ و بەرفراوانی ئەزمونەکانت کە بتگەیەنێتە ئاستی پسپۆڕی ،ولێهاتووی ودانایی و بەرچاو ڕۆشنی پێویستی بە چەند ساڵێکە. هەر کتێبێك دەیخوێنیتەوە، وانەیەك کە وەریدەگریت، و ئەزموونێك پیایدا تێدەپەرێ دەبێتە بەردێکی بناغە لە پیشە و ژیانتدا.

ناپاکی لە گەڵ خۆتدا مەکە بە نائامادەیی لە کاتێکدا هەلێکی گەورە لە بەردەمتدا دەردەکەوێت ، ( ئیمامی عەلی خوا لێی رشازی بێت دەفەرموێت (اغتنموا الفرص فانها تمر مر السحاب ) واتە : هەلەکان بە غەنیمە وەربگرن و بیکەنە دەسکەوت ، چونکە وەکو هەور تێدەپەڕێت ).

دڵنیا بە لەوەی کە بە ئەرکی سەرشانت هەستاویت و لێهاتنەکانت خستۆتە کار، بە شێوەیەکی سروشتی، ئەکتەرەکان پێویستە ئامادەیی تەواو وەربگرن بۆ نواندن لە قوتابخانە کان، یان لە شانۆ ناوچەییەکان بینینی ڕۆڵی ناوەندی لە فیلمە سینەمایی و زنجیرە تەلەفزیۆنیەکان، وە فێربوونی هونەری کوشتار و سواربوونی ئەسپ . بینینی ڕۆڵی زیاتری ناوەندی ، ئەوەش بۆ ئەوەی کە ئامادەباشبن بۆ بینینی ڕۆڵی پاڵەوانێتی کە خەونی پێوە دەبینن .

فرۆكەوانەكانیش ڕاهێنان دەكەن لە سەر هەموو جۆرەكانی حاڵەتی كت وپڕ و فریاكەوتن لە ئامێری هەستیاری و ئاگادار كەرەوە .

پزیشكەكانیش دەگەڕێنەوە بۆ كۆلیجەكانی پزیشكی بۆ فێربوونی زانیاری زیاتر و شێوازی باشتر و پێشكەوتوو ترو نوێتر، بەدەست هێنانی بڕوانامەی بەرز تر. هەموو ئەوانی باسمان كرد لە پرۆسەیەكی چاكتر كردنی بەردەوامن كە كۆتایی نیە .

هەموو ڕۆژێك پابەند بە بەچاكتر كردنی زۆرتر و زۆرتر بە هەموو شێوەیەك و لە هەموو هەلێكی گونجاودا ، ئەگەر واتكرد ئەوا زیاتر هەست دەكەیت بە نرخ و بەهای خۆت و ڕێزی زیاتر لە خۆت دەگریت و متمانەی زیاتر ت بە خۆت بۆ دروست دەبێت .لە كۆتاییدا دەگەیتە پلەیەكی گەورەی سەركەوتن .

# بنەمای

# ٢١

## تۆماركردنی دەرەنجامەكان لە پێناو سەركەوتن

**(پێویستە پێوانەی ئەوە بكەیت كە حەز لەزیادبوونی دەكەیت)**

**چارلز كونرادت، دامەزرێنەری The Game of Work**

بیرت دێتەوە كاتێك منداڵ بوویت هەموو چەند مانگێك دایك وباوكت درێژیی باڵاتیان پێوانە دەكرد ، لە سەر دیوارەكە تۆماریان دەكرد ، لە پاڵ ژوورەكەی خۆت ، لە وێوە تێدەگەیشتیت كە تۆ باڵاكەت لە چ ئاستێكی گەشە كردندایە، تێگەیشتیت كە تۆ گەشە دەكەیت و پێش دەكەویت، هەروەها هانی دەدایت كە بە شێوەیەكی دروست وگونجا خواردن بخۆیت و شیر بخۆیتەوە لە پێناو گەشە كردن دا.

كەسە سەركەوتووەكان پارێزگاری دەكەن لەسەر پێوانەكان، پێشكەوتن تۆمار دەكەن، هەڵوێستی ئیجابی، دەسكەوتی دارایی، هەر شتێكی تر حەز لەزیاد بوونی دەكەن.

چارلز دەڵێت: (تۆماركردنی یاداشتو بەیانەكان هانمان دەدات لەسەر دروستكردنی دەرەنجامی زیاتر كە هەڵدەستین بە تۆماركردنی، تۆماركردنی بەیانەكان پتشگیری ئەو هەڵسو كەوتانە دەكات كە دەرەنجام دروست دەكەن).

بیر بكەرەوە، حەزی سروشتی بەردەوام ئەوەیە كە دەرەنجامەكان باشتر بكەیت، ئەگەر دەرەنجامەكان تۆمار بكەیت پاڵنەر دەبێت كە بگەیتە ئامانجەكانت، بیر بكەرەوە تا چ ڕادەیەك هاندراو بویت، هەمووجارێك كە ژمارەو دەرەنجامەكان باشتر بكەیت بۆ بەرژەوەندی خۆت.

لەهەموو بوراەكانی ژیاندا دەكرێت دەرەنجامەكان تۆمار بكرێت لەبواری كاری ڕێكخستنو پەروەردەدا، تۆمار كردنی دەرەنجامەكان خزمەتی باش دەكات، لەوەی كە

بزانیت گەیشتوویتە کوێ‌و پێویستە بگەیتە کوێ، وە یارمەتی بەدوادا چوون‌و گۆڕانکاریەکانیش دەدەیت لە ئاڵوگۆڕ کردنی پۆست‌و کەسەکاندا.

## هەستە بە پێوانەکردنی خواستەکانت نەك ئەوەی نایخوازیت

ئێمە لە تەمەنی منداڵیەوە فێر بووین لە ژیانماندا کە شتە گرنگەکان هەژمار بکەین ، جارەکانی بازدانمان دەژمارد ، یاریەکانمان دەژمارد وکۆماندەکردەوە ، یان ئەو پارچە کێکانەی دەمانفرۆشت لە سەربازگەی کەشافە، وە لێدانە ناوەندیەکان لە یاری بیسبول دا پێمان دەڵێ کە چەند جار لە تۆپەکەمان داوە، نەك ئەو جارانەی پوچی هێناوە، ئێمە زیاتر دەرەنجامە باش و نایابەکانمان تۆمار دەکرد، چونکە حەزمان بەزیادکردنی ئەوە دەکرد.

کاتێك مایك وولش لە دەزگای ( های بیرفورمرز إنترناشیونال High Performance International ویستی قازانجەکانی زیاتر بکات، نەك هەر تۆمارگەکانی کۆمپانیاکەی هەژمار دەکرد، بەڵکو ژمارەی ئەو پەیوەندیانەشی هەژمار دەکرد کە فەرمانبەرەکان بۆ فرۆشیاری ئەنجامیان دەدا، هەروەها ژمارەی ئەو دیدارە ڕاستەخۆیانەی لە گەڵ کڕیارەکاندا سازیان دەکرد هەژمار دەکرد، وە ژمارەی ئەو دیدارانەی دەگۆڕێت بۆ تۆمارکردن و بەشداریەکان، دەرەنجامی ئەو جۆرە تۆمارکردنە، مایك زیادەی ٣٩٪ ی داهاتەکانی لە ماوەی شەش مانگدا زیاد کرد.

## تۆمارکردنی دەرەنجامەکان لە ماڵدا

بێگومان تۆمارکردنی دەرەنجامەکان تەنها بە کۆمپانیاکان، یان یاریە وەرزشیەکان، یان قوتابخانەکان تایبەت نیە، بەڵکو دەکرێ لە سەر ژیانی تاکە کەسی یان خێزانی جێبەجێبکرێ، لە ژمارەی مانگی نیسانی ساڵی ٢٠٠٠ی گۆڤاری Fast Company فینود کوسلا بەڕێوەبەری جێبەجێکردنی دامەزرێنەری کۆمپانیای صن میکروسیستمز دەڵێ:

زۆر جوانە کە فێری چۆنێتی پڕکردنەوەی پاتریەکانت ببیت، بەڵام لەوەگرنگتر ئەوەیە کە بەڕاستی سووربیت لەسەر ئەوەی کە خۆت بە ڕاستی بەو کارە هەڵسیت، من هەموو ئەو جارانە تۆمار دەکەم کە تیایدا دەگەڕێمەوە بۆماڵەوە بۆ خواردنی نانی ئێوارە لە گەڵ خێزانەکەمدا لە مانگێکدا، من چوار منداڵم هەیە لە نێوان حەوت ساڵان و پانزە ساڵان، بەسەربردنی هەندێك کات لە گەڵیاندا یارمەتیم دەدات لە بەردەوام بەرەو پێش چوون.

کۆمپانیاکان ئەولەویاتی خۆیان پێوان دەکەن، خەڵکیش پێویستیان بە دانانی پێوانە هەیە بۆ ئەولەویاتەکانیان، من هەفتانە ٥٠ کاتژمێر لە کارکردندا دەگوزەرێنم، وە دەتوانم ١٠٠ کاتژمێر کار بکەم، بەڵام من دواجار و بەردەوام سوورم لە سەر ئەوەی کە کارەکەم کۆتایی هات بگەڕێمەوە ماڵەوە لە کاتی دیاریکراودا بۆ نان خواردن لە گەڵ منداڵەکاندا، پاشان یارمەتیان دەدەم لە تەواوکردنی ئەرکەکانی قوتابخانەدا، و یاریان لە گەڵدا دەکەمز ئامانجم ئەوەیە کە مانگانە ٢٥ شەو بگەڕێمەوە بۆ خواردنی نانی ئێوارە، بوونی ئامانجێکی ژمارەیی کارێکی بنچینەییە، من کەسانێك لە بواری کارکردنمدا دەناسم بەختەوەرتر دەبن ئەگەر مانگانە پێنج جار بگەڕێنەوە بۆ خواردنی نانی ئێوارە لە گەڵ منداڵەکانیان. لەگەڵ ئەوەشدا وا نابینم هەرگیز من لەوانە کەمتر بەرهەمم هەبێت.

## دەست بکە بە تۆمارکردن

ئەو بوارانە دیاری بکە کە حەز دەکەیت دەرەنجامەکان تۆمار بکەیت، لەپێناو ڕۆشنکردنەوەی زیاتری تێڕوانینو گەیشتن بە ئامانجەکان.

سوور بە لەسەر تۆمارکردنی دەرەنجامەکان لەهەموو بوارەکانی ژیانت: دارایی، پیشەیی، قوتابخانەو خوێندن، کاتی خۆشیو شادیو تەندروستیو لەشجوانی، پەیوەندی خێزانیو کۆمەڵایەتیو کارگێڕی پرۆژە کەسیەکان، بەشداری لەپێناو کەسانو کۆمەڵگە

# بنەمای
# ٢٢

## بەردەوام بەو سووربەو کۆڵنەدەر بە

**(لە فەرموودەی پێغەمبەردا (ﷺ) هاتووە کە کەسانێك هەن موسڵمانو باوەڕدارن، کەمێکی زۆر کەمیان دەمێنێت بچنە بەهەشت، بەڵام مەخابن لادەدەنو دەبنە هاوەڵی دۆزەخ )**

**زۆربەی خەڵکی تەسلیم دەبنو کۆڵدەدەن کە خەریکە سەردەکەونو دەگەنە ئامانج، ئەوانە پێش هێڵی کۆتایی بە باڵێك دەوەستن، لەخولەکی کۆتاییدالەپاڵەوانێتیەکەدا دەوەستن کاتێك سەرکەوتن لەهەنگاوی کۆتاییدایە.**

**ئیتش. روس بیروت ملیاردێرو پاڵوراوی پێشوو لە هەڵبژادنەکانی سەرۆکایەتی ئەمریکا**

بەردەوامبوون و سووربونو کۆڵنەدان سیمای سەرەکی زۆربەی زۆری کەسە سەرکەوتووەکانە، هەر کارێك دەکەیت، بەردەوامو کۆڵنەدەر بە دەگەیتە ئامانجی زۆر باش، ئەو کەسانەی ڕاڕانو (ثبات)و خۆ ڕاگریان نیە لەژیاندا، هیچیان بە هیچ نابێت، لەبەردەوامبونو کۆڵنەداندا هیوای زۆر هەیە کە دەرئەنجامی مەزنو ناوازە دەست بخەیت.

زۆر ئاشکرایە جاری وا هەیە لە (وقت الأضافي)کاتی زیاد کراودا گۆڵ دەکرێتو بردنەوە مسۆگەر دەکرێت.

پەندێکی یابانی دەڵێت: (حەوت جار بکەوە، بەڵام هەشت جار هەڵسەرەوە).
هەرگیز واز مەهێنە لەهیواو ئاواتو خەونەکانت، کالفین تولیدج سەرۆکی سێهەمی ئەمریکا دەڵێت: ورە بەرزیو سووربوونو بەردەوامبوون هێزێکی گەورە دروست دەکات کە ناشکێنرێت، (دروشمی بەردەوام بە لەکاردا) لەڕابردوو و ئێستاشدا چارەسەری کێشەکانی مرۆڤایەتی‌یە.
(سووربە لە سەر داواکاریەکانت و کۆڵمەدە ، تەنانەت لە نزاو پاڕانەوەکاندا ،خوای گەورە کەسانێکی خۆش دەوێت کە ئیلحاح زۆر دەکەن لە سەر داواکانیان ، سوننەتە هەر نزایەك سێ جار دووبارەی بکەیتەوە ،، قسەیەك هەیە کە دەڵێت : پێویستە لە کوتاڵ فرۆش سەماوەر بکڕیت ، واتە ئەوەندە سوربە لە سەر داواکانت تەنانەت بە دووبارە کردنەوەی داواکانت دەتوانیت کوتاڵ فرۆش وا لێبکەیت سەماوەرت بۆ دابین بکات، کۆڵنەدان پیشەی کەسە سەرکەوتووەکانە .)

## کارەکان هەموو کات ئاسان و خۆش دەس نین

زۆربەی کات پێویستە ئارامگرو خۆڕاگرو سوربیت لە ڕووبەڕوو بوونەوەی بەربەستەکان —بەربەستە نادیارو چاوەڕواننەکراوەکان ،کە پێشوەخت پلان و نەخشەی ڕووبەڕوو بوونەوەت بۆ دانەناوە ، زۆر جار ڕوو بەڕووی هەندێك شت دەبیتەوە کە بە شتێکی موستەحیل دادەنرێت ، یان زۆر جار تاقیکردنەوەکان زۆر قورس دەبێت لە پابەند بوونت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت ، کارەکان و هەنگاوەکان گرانە ، و خۆ بەدەستەوەنەدانت لێ دەخوازێت، بەڵام وانەی نوێ فێر دەبیت، و خوازیارە لێت چەند بەشێك لە خودت گەشە پێ بدەیت، و پێویستە بڕیاری قورس بدەیت.
((مێژوو سەلماندوویەتی کە زۆرینەی کەسە سەرکەوتووەکان و بەناوبانگەکان ڕووبەڕووی بەربەست و گرفتی پشت شکێن و دڵ ڕووخێنەر بوونەتەوە، پێش ئەوەی بگەنە ئامانجەکانیان و سەر بکەون، سەرکەوتن چونکە نەیانهێشت شکستەکان کۆڵیان پێ بدات )) بی .سی. فوربیس.

## ستوونی تەلی تەلەفونەكانی تر و بەس

## (( حەوت جار بكەوە ،بەلاّم هەشت جار هەڵسەرەوە )) پەندێكی یابانی

پاش ئەوەی قاچی چەپی بە هۆی نەخۆشی شێرپەنجەوە لە دەست دا ،(تیری فوكس ) لەم سەری زەویەكانی كەنەدا بۆ ئەو سەری ماراسۆنێكی دەست پێكرد ناوی نا ((ماراسۆنی هیوا و ئاوات ))ساڵی ١٩٨٠، ئامانجیش لەو ماراسۆنە كۆكردنەوەی پیتاك وكۆمەك بوو بۆ هەڵمەتی توێژینەوە سەبارەت بە نەخۆشی شێرپەنجە،و ڕووبەڕوو بوونەوەی، ئەمەش كارێكی زۆر قورس بوو ، بە قاچێكەوە ڕۆژانە ٢٤ میلی دەبڕی، ئەمەش وەكو ماراسۆنێكی ڕاستەقینە وابوو كە ڕۆژانە ٢٦ میل دەبڕرێت تیایدا، بە قاچێكی دەست كردەوە، بۆ ماوەی ١٤٣ڕۆژ بەردەوام بوو، ٣٣٣٩ میلی بڕی لە خاڵی سەرەتای دەست پێكردنیەوە لە (سانت جونز ، نیوفاوندلاند)ەوە بۆ سەندەربای، ئونتاریو، پزیشكەكان لە ماراسۆنەكە وەستاندیان كاتێك زانیان كە نەخۆشی شێرپەنجەی هەیە لە سیەكانیدا، دوای چەند مانگێك مرد، بەلاّم بوو بەنمونە و ساڵانە پێش بڕكێی (تیری فوكس ) لە كەنەداو هەموو جیهان ڕێك دەخرێت كە لەو ڕێگەوە ٣٤٠ ملیۆن دۆلار كۆكراوەتەوە بۆ توێژینەوە سەبارەت بە نەخۆشی شێر پەنجە .

# بنەمای
# ٢٣

## پێنج ڕێساكە بەكار بهێنە

**(سەركەوتن كۆی چەند هەوڵو تێكۆشانێكی بچوكە**
**كە هەموو كات دووبارە دەكرێتەوە)**
**روبرت كولير**

كاتێك من و مارك فيكتور هانسن يەكەم كتێبی زنجيرەی (شربة دجاج للروح) مان بلاّو كردەوە زۆر سوور بووين لە سەر ئەوەی كە كتێبەكەمان پڕفرۆشترين كتێب بێت ، ئەوە وايلێكردين پرسيار و ڕاوێژ بە ١٥ نووسەر كە خاوەنی پڕفرۆشترين كتێب بوون لەوانە: جون جاری خاوەنی كتێبی (پياوان لە مەريخ و ژنان لە زوهرەن)، باربرا دی أنجليس خاوەنی كتێبی (Real Mmoments)، وكين بلانشاردخاوەنی كتێبی بەڕێوەبەری يەك خولەكOne Minute Manager )، وسكوت بيك (خاوەنی كتێبی The Road Less Travelled) ڕاوێژ وئامۆژگاريمان لێ وەردەگرتن، سوودی زۆر گەورەمان لێ بينين سەبارەت بەوەی كە پێويستە چی بكەين و چۆن ئەركەكانمان بە جێ بێنين ، دوای ئەوە چووينە سەردانی پسپۆری بلاّوكردنەوەی كتێب وتەسويق و بازار گەرمكردن (دان بوينتر ) كە زانياری زۆر بەسوودی پێداين ، پاشان كتێبی كتێبی جون كريمر مان كڕی و خوێندەوە كە ١٠٠١ ڕێگە و شێوازی تەسويقی كتێبی تيا بوو 1001 Ways toMarket (Your Book .

# پێنج شتی دیاریکراو نزیکت دەکاتەوە لەئاما نجەکانت

رون سولاستیکو مامۆستایەکی بە توانایە دەڵێت: ئەگەر ئێوە هەموو رۆژێك بچن بۆلای درەختێکی گەورە بە پێنج لێدانی بەهێز بە تەور لێی بدەن، لەکۆتاییدا درەختەکە دەکەوێت هەر چەند گەورەو پتەوبێت. قسەیەکی زۆر سادە بەڵام زۆر پڕ مانا، لێرەوە چاك کانفلید دەڵێت: ئەوە بە ئاسانی ئەوە دەگەیەنێت ئەگەر ئێمە رۆژانە پێنج شتی دیاریکراو ئەنجامبدەین لەئەنجامدانی ئامانجەکانمان نزیکمان دەکاتەوە.

ئەمە ئەوە دەگەیەنێت ئەگەر ئێمە رۆژانە پێنج کار هەر چەند بچوکیش بێت ئەنجامبدەین بۆ نمونە: رۆژانە ئەنجامدانی پێنج فەرزەی نوێژ، خوێندنی پێنج لاپەڕە قورئانی پیرۆز خوێندنەوەی پێنج لاپەڕە لەکتێبێکی رۆشنبیری یان هەر بوارێکی تر، نوسینی پێنج دێڕ بۆ مەقالەیەك، پەیوەندیکردن بە پێنج کەسەوە،...هتد.

تۆ دەتوانیت لەماوەی تەمەنتدا کاری زۆر گەورەو دەرەنجامی سەر سوڕهێنەر فەراهەم بهێنی!!.

ئەوەی کە پەیوەندی بە کتێبی یەکەم لە زنجیرەی (شربة دجاج للروح) بۆ ئەوەی بگاتە لوتکەی لیستی ئەو کتێبانەی کە پڕفرۆشترین کتێبن لە نیۆرك تایمز ،ئەوە مانای ئەوەیە کە دەبێت پێنج دیداری ڕادیۆیی ساز بکەین ، یان پێنج نوسخە بنێرین بۆ ئەو نووسەرانەی حەزیان بە خوێندنەوەیە ،یان پەیوەندی کردن بە پێنج تۆڕی تەسویق وداوایان لێ بکرێ کتێبەکە بکرِن بۆ هاندانی فەرمانبەرەکانیان تاکو چالاکتر بن . یان سازکردنی کۆڕ بۆ پێنج کەسایەتی فرۆشتنی کتێبەکە لە دوای تەواوبوونی کۆڕەکە، وە پێنج نوسخەمان بە دیاری بۆ کەسایەتیە ناودارەکان دەنارد. کەسانێك وەکو(هاریسون فورد، باربرا سترایسند، بول مارکاتینی، ستیفن سبیلبرج، سیدنی بواتیە)، دواتر زانیمان کە بەرهەمهێنی پەخشی تەلەفزیۆنی Touched by an Angel داوای لە هەموو کەسایەتیە بەشداربووەکانی پەخشەکە کرد کە کتێبەکە بخوێننەوە تاکو بچنە ناو حاڵەتێکی زەینی دروست.

## سەیر بكە وبزانە تێكۆشانی بەردەوام چ كاریگەریەكی هەیە

ئایا ئەو كارە شایستەی هەموو ئەوەیە ؟ بەڵێ !لە كۆتاییدا كتێبەكە ٨ ملیۆن دانەی لێ فرۆشرا بە ٣٩ زمان لە جیهاندا .

ئایا ئەمە لە ماوەی شەو وچێشتەنگاوێكدا ڕوویدا ؟ نەخەیر، ئێمە نەچووینە ڕیزبەندی پڕفرۆشترین كتێب تا تێپەڕبوونی یەك ساڵ بە سەر دەركەوتنی كتێبەكەدا ، یەك ساڵی تەواو، بەلاَم ئەوەی سەركەوتنی بە دەست هێنا ئەو هەوڵە بەردەوامە بوو كە بە پێی پێنج ڕێساكە بە خەرجمان دا بە درێژایی دوو ساڵی تەواو، لە هەرجارێكدا ئەنجامدانی یەك كار ، كتێب لە دوای كتێب، بەلاَم لە گەڵ كات، بە هێواشی ،هەر خوێنەرێك هەواڵی بە كەسێكی تر دەدا ، لە كۆتاییدا كتێبەكەمان ناوبانگی دەركرد، سەركەوتنێكی گەورەی بەدەست هێنا ، گۆڤاری (تایم) ناوی نا دیاردەی بلاَوكردنەوە لەم سەردەمەدا، كتێبەكەمان دیاردەیەك بوو لە سووربوون و خۆڕاگری زیاتر لەوەی كە دیاردەیەكی بلاَوكردنەوە بێت .

لە كتێبی Chicken Soup for the Garders Soul جارولدین إدواردز وەسفی ئەو ڕۆژە دەكات كە كچەكەی بەناوی كارولینی برد بۆ لیك أروهید Lake Arrowhead تاكو یەكێك لە سەرسامیەكانی سروشت ببینێت: كێڵگە و كێڵگەی نێرگس تا چاو بڕبكات، ڕووباری نێرگسی دەمكراوە بە شێوەیەكی ڕەونەقدار و ڕازاوە لە لوتكەی چیاكەوە شۆڕدەبێتەوە بۆ ناو دۆڵ و هەرد و دەشتاییەكان، لە نێو درەخت و دەوەنەكان، بەرز و نزم دەبێتەوە لە گەڵ بەرز و نزمی و هەڵبەز و دابەزەكان، وەكو بەرماڵێكی گەورەی ڕاخراو وابوولە هەموو پلەكانەكان بە ڕەنگێكی زەردەوە، لە بجیەكی كاڵەوە بۆ لیمۆییەكی تێر و پرتەقاڵیەكی كراوە، وا دەردەكەوت كە یەك ملیۆن گوڵی نێرگسلەو دیمەنە سروشتیە چاوڕفێنەدا چێنراوە، دیمەنێك بوو هەناسەی تەنگ دەكرد.

كاتێك گەیشتنە ناوەڕاستی شوێنە جادوئامێزەكە، لافیتەیەكیان بینی نووسرابوو:وەلاَمی ئەو پرسیارانەی كە دەزانم سەرڤاڵی كردووی: وەلاَمی یەكەم بریتی بوولە: یەك ژن: دوو

دەستن دوو قاچ، عـەقڵێکی زۆر بـچووك، وەڵامـی دووەم بریتیـە لـە: گـوڵ لـە دوای گـوڵ، وەڵامی سێهەم بریتیە لە: سەرەتاکەی لە ساڵی ١٩٨٥.

یەك ژن ڕووی ئەم ناوچەیەی بە درێژایی ٤٠ ساڵ بە چاندنی  گوڵی نێرگس لە دوای گوڵ گۆڕی، دەکرێ چی بە دەست بهێنیت ئەگەر هەستایت بە ئەنجامدانی هەندێك شتی بچووك – پێنج شت – هەموو ڕۆژێك بە درێژایی ٤٠ ساڵی دوایی لە پێناو گەیشتن بە ئامانجەکانت، ئەگەر ڕۆژی پێنج لاپەڕە بنووسیت، واتە: ٧٣٠٠٠ لاپەڕە، کە دەکاتە ٢٤٣ کتێب بە قەبارەی ٣٠٠ لاپەڕە. ئەگەر ڕۆژانە پێنج دۆلار پاشەکەوت بکەیت، ئەوا لە ماوەی ٤٠ ساڵدا بڕی ٧٣٠٠٠ دۆلار پاشەکەوت دەکەیت کە دەتوانیت چوار جار گەشت بە هەموو جیهاندا ئەنجام بدەیت. ئەوە پێنج ڕێساکەیە، بنەمایەکی بچووك بەڵام لەو پەڕی هێز و کاراییدا، ئایا لە گەڵ من یەك دەنگ نیت؟

# بنەمای

# ٢٤

## چاوەڕوانییەكان تێپەڕێنە

ئایا تۆ كەسێكی بەردەوام ئەوپەڕی توانای دەخاتە كارو ئەوەی پەیمانی پێداوە پێشكەشی دەكات؟ ئەوە شتێكی ناوازەیەو شازە، بەڵام سیمای خاوەن دەسكەوتو سەركەوتنەكانە كە دەزانن تێپەڕاندنی ئاستی تێڕوانینو چاوەڕوانی خەڵك یارمەتیدەری سەركەوتنو جیاواز بوونە لەزۆربەی خەڵكی.

كەسە سەركەوتنەكان رۆژانە ڕاهاتوون كە كاری ئاسایی بەردەوام ئەنجام دەدەن، جگە لەوەی دەبێتە هۆی دەسكەوتنی داهاتێكی زۆر و گۆڕانكاریەكی گەورەش لەكەسایەتیاندا فەراهەم دێنێت كە متمانە بە خودیان تیا زیا دەكات، وە كاریگەریان لەسەر دەوروبەر زۆرتر دەبێت.

وین دایر دەڵێت: ڕێگەی بەرەو جیاواز بوون- لەمیانەی ئەنجامدانی كاری زیادەو توانای زیاتر خستنە كار هەرگیز ڕێبورای زۆر نیە! واتە ئەوانەی جیاوازن كەمن، و ئەوانەی دەیانەوێت جیاوازبن كەمن، لەبەر ئەوە تۆ هەوڵبدە جیاوازتر بیت لەدەوروبەرت.

(جیاواز بە بە (تواناكانت، لێبڕانت، خوێندنەوەت، كاركردنت، خاكی بونت، ئەنجامدانی نوێژەكانت گەرموگوڕترو بە خشوعەوە، زیاتر ژیان لەگەڵ قورئان، شارەزابوون لەسیرەی پێغەمبەر (ﷺ)، ڕەوشتی جوان، نەرمو نیانیو خۆڕاگریو لەسەر خۆیی، پیاوێكی نمونەیی، ئافرەتێكی سەلار، باوكێكی غەمخۆر، دایكێكی پەروەرشیار،...هتد).

ئەو سنورە تێپەڕێنە لەئاستی زانستی، دارایی، كارگێڕی كە خەڵكی بۆتی دیاری دەكات، هەوڵ بدە لەوە زیاتر بە).

## توانای زیاتربەکار بهێنە

کۆمپانیای دیلانوس کافی روستەرز Dillanos Coffee Roaster کە بنکەی سەرەکی لە (سیاتل)ە هەڵدەستا بە چاککردن و ئامادەکردنی قاوە، پاشان بە سەر فرۆشیاری قاوە لە هەمووپەنجا ویلایەتەیەکگرتووەکانی ئەمریکا دابەشی دەکرد، پەیامی کۆمپانیاکە بریتی بوو لە: یارمەتیدانی خەڵك و بنیاتنانی پەیوەندی هاوڕێیەتی و چێژ وەرگرتن لە ژیان .

کۆمپانیا شەش بەهای جەوهەری هەیە کە هەموو چالاکیەکانی ئاراستە دەکات، پابەندە بە و بەهایانەوە بە شێوەیەك فەرمانبەرانی کۆمپانیاکە بە تەواوی و بە کۆمەڵ و بە ئاوازەوە لە کۆتایی هەر کۆبوونەوەیەك دەیڵێنەوە، بەندی دووەم لە بەندەکانی لیستەکەبریتیە لە فەراهەمهێنانی ئاستێکی خزمەتگوزاری ناوازە و جیاواز لە ڕێگەی توانای زیاتر بە خەرجدان، وە پێ بەخشینی زیاتر بە کڕیارەکان زیاتر لەوەی کە چاوەڕوانی دەکەن. ئەوە مانای ئەوەیە هەریەك لە کڕیارەکان مامەڵەیەکیان لە گەڵدا بکرێت وەکوهاوڕێیەکی گیانی بە گیانی، کەسێك لە پێناویدا هەموو تواناکانت بخەیتە کارو زیاتریش. هەر ئەو توانا زیاتر بەخەرجدانە بوو وایکرد داهات و قازانجەکانی کۆمپانیا بە ڕێژەیەکی زۆر زیاد بکات کە فرۆشتنی ساڵانەی بگاتە زیاتر لە ١٠ ملیۆن دۆلار.

لە ساڵی ١٩٩٧ یەکێك لە هاوەڵانم کە مارتی کوکس بوو کە خاوەنی زنجیرەیەکی چوار پێشانگایی بوو بۆ فرۆشتنی قاوە،بە ناوی It’s a Grind Coofee Houses لە لونج بیتش، کالیفۆرنیا، تەنها کرێگرتەیەکی ئاسایی بوو یان بڵێین تەنها فرۆشیارێکی سادە بوو لە ڕووی قەبارەی پێشانگاکانەوە، بەڵام خاوەنی هیواو خواستی زۆر گەورە بوو، وە پلانی گەورەی هەبوو بۆ داهاتوو، دامەزرێنەری کۆمپانیا و گەورە بەڕێوەبەری جێبەجێکردنی ناو کۆمپانیاکە( دیفید مۆریس) ویستی یارمەتی هاوڕێکەی بدات، لە بەدیهێنانی خەونە گەورەکەی،کۆمپانیاکە هەڵدەستا بە بارکردن و ناردنی دەنکی قاوە لە ڕێگەی کۆمپانیای خزمەتگوزاری گەیاندن UPS بەڵام لە ساڵی ١٩٩٧ مانگرتنێك

ڕوویدا لە كۆمپانیای UPS كە بووە هەڕەشەیەكی گەورە بۆ مارتی، ئیتر چۆن بتوانێ دەنكی قاوە لە سیاتلەوە بۆ لونج بیتش بنێرێت كە وەكو خوێنی ژیان وابوو بۆ پرۆژەكەی مارتی.

كۆمپانیای دیلانوس بیری لە بەدیلێكی تر كردەوە ئەویش بەكارهێنانی نوسینگەی پۆستەیە، بەلاّم دواتر كۆمپانیا زانی كە كۆمپانیای فیدكس FedEx بە هۆی كاری زۆرەوە زۆر ماندوو و سەرقاڵە وە بەهۆی مانگرتنی فەرمانبەرەكانی كۆمپانیای UPS ، حەزیان نەكرد خۆیان تووشی ترسناكی بكەن لە گەیاندنی دانەوێڵەی قاوە بە درەنگ وەختی. لەبەرئەوە موریس هەستا بە بەكرێگرتنی ئۆتۆمبیلێكی بارهەڵگری گەورە، وە دوو هەفتە بەدوای یەكدا ڕێبەرایەتی گواستنەوەی (حبوب البن) ی كرد كە كێشەكەی ٨٠٠ ڕەتڵ بوو بۆ شوێنی مارتی، دیفید ئۆتۆمبیلەكەی لێ دەخوڕی، بۆ ماوەی ١٧ كاتژمێر لە (سیاتل) ەوە بۆ لونج بیتش، دەنكی قاوەی دەگواستەوە كە بەشی یەك هەفتە بكات.پاشان دەگەڕایەوە و دانەوێڵەی زیاتری باردەكرد، بە هەمان شێوە هەمان ماوەی دەبڕی لە هەفتەی دواتردا، و بارەكەی دەگەیاند، ئەم جۆرە پابەندبوونە بە توانای زیاتر خەرج كردن وای كرد كە مارتی بگەیەنێتە ئەو پەڕ بۆ كڕیارەكان، تا ماوەیەكی زۆر بۆ كۆمپانیاكە كاری كرد، ئەمە بە لای كۆمپانیای دیلانۆسەوە چی دەگەیاند؟ تەنها لەماوەی شەش ساڵدا چوار پێشانگاكەی مارتی گەشەی كرد و بوو بە ١٥٠ پێشانگا لە بازرگانی بەش بەشكردندا كاری دەكرد لە نۆ ویلایەتی ئەمریكادا، ئێستا مارتی بۆتە گەورەترین كڕیاری كۆمپانیای دیلانۆس، توانای زیاتر بە خەرج دان بە دڵنیاییەوە بەرهەمی خۆی دەدات.

هەروەها لە دەرەنجامی توانای زیاتر خستنە كار لە پێناو هەموو كڕیارەكانیدا، كۆمپانیای دیلانۆس گەشەی كرد لە لە یەك ئاشەوە لە سەر ڕووبەری ١٦٠٠ پێی چوارگۆشە كە هەڵدەستا بە هاڕینی ٢٠٠ ڕەتڵ لە دەنكۆڵەی قاوە لە مانگێكدا لە ساڵی ١٩٩٢ بۆ دوو ئاش كە لە سەر ڕووبەری ٢٦٠٠٠ پێی چوارگۆشە دروستكرابووكە ساڵانە زیاتر لە یەك ملیۆن ڕەتڵیان بەرهەم دەهێنا، وە ساڵانە بایی زیاتر لە ١٠ ملیۆن دۆلار فرۆشیان هەبوو، هەر سێ ساڵ جارێكیش دوو قات زیادی دەكرد.

# بەشی دووەم

## گۆڕانكاری لەخودی خۆتدا لە پێناوی سەركەوتندا فەراهەم بهێنە!

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد.١١

**واتە: بێگومان خوای گەورە گۆڕان بە سەر نەتەوەیەكدا ناهێنێت تاكو گۆڕانكاری ڕیشەیی لەخۆیاندا بەدی نەهێنن.**

**(گەورەترین شۆڕشی نەوەی نوێ ئەوەیە دەریخستووە كە مرۆڤەكان دەتوانن باری ژیانیان بگۆڕن لەڕێگەی گۆڕانكاری هەڵوێستە زەینییە ناوخۆییەكانیان).**

**ویلیام جیمس**

**مامۆستای دەروونناسی لە زانكۆی هارفارد**

**براو خوشكی شكۆدارم..**

هەركات بمانەوێت گۆڕانكاری گەورەو بەرچاو لەكۆمەڵگە و دەوربەرماندا دروست بكەین پێویستە لەخۆمانەوە دەست پێبكەین.

ئێمە كۆنترۆڵی كەسەكانی بەرامبەرمان بەدەست نیە، بەڵام خۆمان خاوەنی خۆمانین‌و دەتوانین دەستكاری خۆمان بكەین، بێگومان لەو میانەشەوە دەتوانین كاریگەریمان هەبێت لەسەر كەسەكان‌و كۆمەڵگە بەگشتی، جا ئەوەی لەم بەشی دووەمەدا دەیخوێنیتەوە یارمەتیت دەدات بۆ گۆڕانكاری لەخودی خۆتدا لەپێناوی سەركەوتنی گەورەدا.

# بنەمای
# ٢٥

## ئەندامێتیت لەو (یانە) خرا پەدا بسڕەرەوەو خۆت بە سەرکەوتووەکان بگەیەنە

**(کەسایەتیت کاریگەری دەکەوێتە سەر لەلایەن زیاتر لە پێنج کەسەوە کە کاتی خۆتیان لەگەڵ بەسەر دەبەیت).**

**جیم رون**

**ملیۆنێرو نووسەری بواری سەرکەوتن**

(پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: {المرء علی دین خلیله فلینظر احدکم من یخالل} واتە: مرۆڤ لەسەر ئاینی هاوڕێکەیەتی، با هەریەك لەئێوە بزانێ کێ دەکات بەهاوڕێی).

ئەو کاریگەریەی هاوڕێ لەسەر هاوڕێ جێی دەهێڵێ هیچ کەسی تر جێی ناهێڵێ، لەبەر ئەوە پێویستە بزانیت کێ دەکەیتە هاوڕێی خۆت.

(تیم فیریس) لەتەمەنی (١٢)ساڵیدابوو کەسێکی نەناسراو بە نامەیەکی دەنگی لەسەر ئامێری تۆمارکەری تەلەفۆنەکەی وتەکەی (جیم رون) ی بۆ بەجێهێشت، کە سەر لەبەری ژیانی (تیم)ی بە تەواوی گۆڕی، تا چەند ڕۆژێکی دوورو درێژ نەیدەتوانی کاریگەری بیرۆکەکە لەزەینیدا دەربکات، تیم بۆی دەرکەوت کە هاوڕێکانی ئەوانە نین ئەو ڕازی بێت کاریگەری لەسەر جێبهێڵن چونکە ئەوانە کاریگەری باش لەسەر داهاتووی جێناهێڵن، لەبەر ئەوە داوای لە باوك‌و دایکی کرد کە لە قوتابخانەیەکی تایبەت ناوی تۆمار بکەن، (٤) ساڵ قوتابخانەی (سانت بول) خستیە سەر ڕێگاو دواتر بۆ زانکۆ، دواتر بووبە یاریزانێکی پلەیەك لەسەر ئاستی هەموو ئەمریکا، لەتەمەنی (٢٣)

ساڵیدا كۆمپانیایەكی تایبەتی خۆی دامەزراند و فێری سەلیقەی باوكێكی بە ئەزموون بوو، تێگەیشت كە ئێمە وەكو ئەو كەسانەمان لێدێت كە پەیوەندیان پێوە دەكەین.

(لێرەوە پێویستە ئەوە بڵێین تا زووترە با هەوڵ بدەین پەیوەندیو هاورێیەتی رۆژانەمان لەگەڵ كەسە سەركەوتووەكاندا ببەستین، تۆ وەكو ئەو كەسانەت لێدێت كە زۆرینەی كاتیان لەگەڵدا بە سەر دەبەیت. لەسورەی (توبە) خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾ ژیان بردنە سەر لەگەڵ ڕاستگۆو دەستپاكان گرنگی خۆی هەیە، كورد گوتەنی: دوو گا لەدۆڵێكدا بن ئەگەر ڕەنگی یەكتر نەگرن ئەوا خوی یەكتر دەگرن.

پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: {من عاشر قوماً اربعين يوماً فهو منهم} واتە: هەر كەس بۆ ماوەی (٤٠) رۆژ مامەڵەو هەڵسوكەوت لەگەڵ نەتەوەیەكدا بكات لەوانە).

ئایا هیچ هۆكارێكی تر وا لە باوكان بكات كە بەردەوام بە ڕۆڵەكانیان بڵێن كە نایانەوێت لە گەڵ هەندێك منداڵ و مێردمنداڵی چەتووندا هەڵسوكەوت بكەن.ئەوە ڕوودەدات چونكە ئێمە دەزانین كە منداڵان (هەروەها گەورەكانیش) وەكو ئەو كەسانەیان لێ دێت كە پەیوەندیان پێوە دەكەن، لە بەرئەوە گرنگە كە بزانیت لە گەڵ كێدا مامەڵەو هەڵسوكەوت دەكەیت، ئەگەر دەتەوێت زیاتر سەركەوتوو بیت پێویستە پەیوەندی زیاتر بە كەسە سەركەوتووەكانەوە بكەیت.

زۆر شوێن هەیە بتوانیت بگەیت بە سەركەوتووەكان. چوونە ناو ڕێكخراوێكی كارای پیشەیی، یان بازرگانی ، یان چالاكی كۆمەڵایەتی ، یان دەزگای سەركردەكان و پسپۆڕان و كەسە سەركەوتووەكان

**تۆ وەكو ئەو كەسانەت لێ دێت كە زۆرترین كاتیان لە گەڵدا بەسەر دەبەیت**

جۆن ئیسراف، پیاوێكی زەنگینو كارا (رجل اعمال)و سەركەوتووە، وا دیارە زۆرینەی خواستەكانی هاتۆتەدی، بە وەشەوە كە لەماوەی ساڵێكدا گەشتێكی بە هەموو جیهاند كردوە لەكاتێكدا تەمەنی لەبیستەكاندا بووە.

ئەم پیاوە پێشتر گەنجێكی سەركەشو ئالودەی تلیاك خواردن بووەو لەلا كۆڵانەكاندا كەوتووە، دوای دۆزینەوەی كار شەوانە چۆتە یانەی تەندروستی پیاوان، لەژوورێكی

هەڵمی زۆر گەرمدا گوێی هەڵدەخست بۆ چەند گەورە پیاوێکی کار کە باسی هۆکارەکانی سەرکەوتنو شکستی خۆیان دەکرد، لێرەوە گۆڕانێکی گەورە لە جۆن دا دروست بوو، کردیە ئەو پیاوەی کە ببێتە خاوەنی کۆمپانیایەك کە داهاتەکەی سێ ملیار دۆلار بێ. ئەمەش دەرەنجامی خۆ نزیك کردنەوە بوو لەکەسانی سەرکەوتوو، پێویستە ئێمەش سوود لەوەی پێشوو وەربگرین خۆمان بە دوور بگرین لەکەسانێك کە ژیانمان ژەهرین دەکەن.

زۆربەی ئەو پیاوە سەرکەوتووانە کۆچەر بوون گەیشتیان کرد بۆ کەنەدا بۆ پاڵپشتی خواست و پێداویستیەکانیان، جون زۆر وریا و بەئاگا بووسەبارەت بەو بەربەست و سەرکەوتنانەی بەدەستیان هێنابوو، چیرۆکی هەڵە و شکستەکان کە دووچاری دەبوون یان پیایدا تێدەپەڕین لە کارەکانیاندا و لە ژیانی خێزانیاندا، یان ئەوەی پەیوەست بوو بە تەندروستیانەوە، ئیلهامی پێ دەبەخشی و هانی دەدا، چونکە خێزانەکەی ڕووبەڕووی چەندین تەحەدیات و بەربەست دەبوویەوە، جون دەیزانی کە سروشتیە مرۆڤ ڕووبەڕووی تەحەدیات و بەربەست و هەوراز و نشێو ببێتەوە، وە زۆر خێزانی تر هەیە ڕووبەڕووی قەیرانی هاوشێوەیان هەبووە، لە گەڵ ئەوە توانیویانە گەیشتوونە لوتکە.

ئەو پیاوە سەرکەوتوانە جونیان فێر کرد کە لە خەون و خەیاڵەکانی واز نەهێنێ، پێیان وت: بەربەستەکان هەرچۆن بن، ڕێگەیەکی تر بگرە بەر.

# بنەمای
# ٢٦

## هەمیشە ڕابردووی پڕ لەئیجابیو سەركەوتن یاد بكەرەوە

**من ڕابردووی ژیانم وەكو ڕۆژی كارێكی باش یاد دەكەمەوە، بێگومان كۆتایی هات و بەرامبەری هەست بە ئارامی و ڕەزامەندی دەكەم .**

**موسیس**

**هونەرمەندێكی ئەمریكی كە ١٠١ ساڵ ژیا**

زۆرینەی خەڵكی جیهان بە كلتورە جیاوازەكانیانەوە زیاتر دژواریی‌و هەڵەو گرفتەكانی ڕۆژگار دەهێننەوە یادی خۆیان، هەر وەكو چۆن زیاتر باس لەو شتانە دەكەن كە نییانە نەك ئەو شتانەی كە هەیانە. منداڵ لەسەردەمی منداڵیدا كە لەسەرخۆ و بە ئارامی یاری دەكاتو قیژە قیژ ناكات، هیچی پێ ناوترێت، بەڵام هەر ئەوەندە ژاوەژاو و قیژەیەك لەمنداڵەكە بەرز ببێتەوە بە تورە بوونو لێدان وەڵامی دەدرێتەوە.

زۆرێك لەخەڵكی وا نازانن كە لەژیاندا سەركەوتنی زۆریان بەدەست هێناوە، بەڵام ئەگەر باسی بوارەكانی سەرنەكەوتنی لێ بپرسیت، ئەوا ژمارەیەكی زۆرت بۆ ڕیز دەكات، ڕاستیەكەش وا نیە ئێمە بواری سەركەوتنمان زۆرترە تا سەرنەكەوتن. كێشەی خەڵك لەوەدایە كە پێوەرێكی باڵا بۆ سەركەوتن دیاری دەكات، هەندێك وا دەبینن كە سەركەوتن تەنها تەواو كردنی خوێندنە، یان بوونە خاوەنی ئوتۆمبێلێكی مۆدێل بەرز، یان خانویەكی چەند نهۆمیە، ئەوە بە سەركەوتن نازانێت كە جوان لەگەڵ ماڵو خێزانیدا ژیان بە سەر بباتو مامەڵەی جوان بێت، یان كڕینی دیارییەك بۆ

منداڵەکەی..هتد. ئەمانەش هەر سەرکەوتنە هەر وەکو چۆن تەواوکردنی خوێندن سەرکەوتنە.

پیاوێکی ئێرانی کە لەدوای کودەتای (١٩٧٩) کە کرا بە سەر حوکمرانی شاه، کۆچی کردبوو بۆ ئەمریکا و لە بەرنامە ڕاهێنانیەکانی مندا بەشدار بوو، ووتی: کە ئەو هیچ جۆرە سەرکەوتنێکی لەژیاندا دەست نەخستووە.

باسی خۆی کردو ووتی: خۆی و خێزانەکەی دوای کودەتاکەی (١٩٧٩) کۆچیان کردووە بۆ ئەڵمانیا، فێری زمانی ئەڵمانی بووە، بۆتە فیتەری میکانیکی ئۆتۆمبێل، دواتر خۆیو خێزانی کۆچیان کردووە بۆ ئەمریکا، فێری زمانی ئینگلیزی بووە، و بەشداری خولی فێربوونی لەحیمکاری بووە، بەڵام پێی وابوو کە هیچ سەرکەوتنێکی بەدەست نەهێناوە، یەکێك لەبەشداربوان پرسیاری لێکرد ئەو چی بە سەرکەوتن دادەنێت؟ ووتی: سەرکەوتن بریتییە لەبوونی خانوویەك لە(بیرفلی هیلس)و بوونی ئۆتۆمبێلێکی (کادیلاك)ە، هەر شتێك لەوە کەمتر بە سەرکەوتن هەژمار ناکات.

بەڵام دوای بەشداری کردن لەخولی گەشەی مرۆییدا، بۆی دەرکەوت کە هەفتانە بە چەندین سەرکەوتندا گوزەر دەکات، وەکو فێربوونی هونەری ژیان، ئەتەکیەتی مامەڵە کردن، جل لەبەرکردن، خواردن، فێربونی زمانی ئینگلیزی، دابینکردنی پێداویستیەکانی ژیان، کرینی بوکە شووشەیەك بۆ کچەکەی، یان پایسکیلێك بۆ کوڕەکەی، ئەوانە هەموو سەرکەوتنە.

## بیردۆزەی پاشەکەوتی بانقی بۆ نرخاندنی خودو سەرکەوتن

هەڵسەنگاندنی خودو توانای سەرکەوتن، پابەندە بە ڕادەی تێڕوانینی تۆ بۆ خودی خۆت، تەنها بۆ ساتێك وا بیر بکەرەوە کە نرخاندنت بۆ خودی خۆت وەکو پاشەکەوتی بانکی وایە (رصید بانکی). وا دابنێ کە بڕی (١٠٠٠) دۆلاری پاشەکەوتت لە بانکدا هەیە، لەکاتێکدا مـن (٢٠٠٠٠) دۆلارم لەرصیدی بانکدا هەیە، بیر بکەرەوەو بزانە کاممان ترسمان لە وەبەرهێنان لەپرۆژەیەکدا هەیە؟ بێگومان تۆ، چونکە تۆ بەتەنها دووجار

لەدەستدانی (٥٠٠) دۆلار ئیفلاس دەکەیت، بەڵام من تا (٤٠) جار هەلم لەبەردەستدایە، ئینجا ئیفلاس دەکەم، لەبەر ئەوە من زیاتر لەتۆ دەتوانم موجازەفە بکەمو بەرگەی زیانمەندی زۆرتر بگرم، ئاستی تێڕاونینو نرخاندنت بۆ خۆت بەهەمان شێوە کار دەکات، چەند زیاتر خودی خۆت بنرخێنی، بەو ڕادەیە زیاتر دەتوانیت ڕوبەڕوی ترسناکیەکانی ژیان ببیتەوە.

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە، هەر چەندێك سەرکەوتنەکان لەڕابردوودا بهێنیتەوە زەینی خۆت، زیاتر متمانەت بە خودی خۆت لا زیاد دەبێتەوەو دەبێتە هۆی دەست خستنی سەرکەوتنی زیاتر، تێدەگەیت ئەگەر جارێك یان چەند جارێکیش شکست بهێنیت ناڕوخێیت، چونکە زۆر خۆتت لا بەنرخەو هەلی سەرکەوتن لەبەردەمتدا زۆرو والآیە.

## خەلاتی منداڵی ناو ناخت بکە

لەناواخنی هەر یەك لەئێمەدا سێ خود هەیە (سێ کەسایەتی) جیاواز هەیە، هاوشان کار دەکەن لەپێناو دروستکردنی کەسایەتی ناوازەمان، خودێکی باوکایەتی، خودێکی باڵق، خودێکی منداڵ، ئەو سێ خودە بە هەمان شێوازی کاری باوکانو باڵقەکانو منداڵەکان کار دەکەن، لە ژیانی واقعی تۆ، خودی باڵقو پێگەشتووی تۆ، بەشی هزرییە لەتۆدا زانیاریەکان کۆ دەکاتەوە، بڕیاری ژیرانەو دوور لەعاتفیانە دەردەکات، نەخشەو پلانت بۆ دادەنێت و ... ...هتد.

خودی باوکایەتی ئاراستەت دەکات، بۆ بەستنی پشتێنەکەتو شۆردنی دەمو دانت بە فلچەو هەویرو ئەنجامدانی ئەرکەکانتو هەستان بە ڕاهێنانەکانو، ئەرکەکان لەکاتی خۆیدا بە ئەنجام بگەیەنیتو بچیت بە دەم مەوعیدەکانتەوە. بە کورتی ڕەخنەگری ناوناختە، ئەو بەشەی ناوناخت کە سەرزەنشتت دەکات هەروەها ئەو بەشەیە کە جەخت دەکاتەوە لەسەر بوونو پلەو پایەت ستایشت دەکات لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکەکاندا، بەڵام خودی منداڵی یان منداڵانە ئەو بەشەیە لەناخی تۆدا کە هەڵدەستێت بە هەموو ئەو شتانەی کە هەر منداڵێکی تر دەیکات.

ئـەو داوا دەكـاتو دەپارێتـەوە بـۆ گرنگـی پێـدانو حـەزی لـەئامێز گرتنـە، هەنـدێك هەڵسوكەوتی گێرەشێوێنی دەگرێتەبەر، كە داواكانی بەجێ نەهێنرێت پرسـیاری جۆراو جۆر دەكات!

بەو ئیعتیبارەی كە تۆ بـاوكی ئـەو منداڵـەیت لـەناخی خۆتـدا، خـەڵاتی بكـە كاتێـك بـێ دەنگەو ئارامە لەكاتی ئەنجامدانی ئەركەكانتدا.

بەشێكی گەورە لەگەیشتن بە سەركەوتن لەژیاندا لەوەدا خۆی دەبینێتەوە كە خەڵاتی خۆت بكە لەكاتی سەركەوتندا.

# بنەمای

# ٢٧

## خەڵاتەکە لە پێش چاوت دابنێ

**" کارێکی ئاسانە کە ببیتە سەلبیو هاندەر نەبیت، بەڵام بۆ ئەوەی ببیتە کەسێکی ئیجابیو هاندەر، ئەوا پێویستیت بە هەوڵ و تێکۆشانێکی زیاتر هەیە، وەستاندنی ئەو سیناریۆ خراپە کارێکی سیحری نیە کە کتوپڕ ئەنجامبدرێت، بەڵام هەندێك کاری تر هەیە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری خراپو گۆڕینی ئاراستەی سەلبی بە ئاراستەیەکی ئیجابی".**

**(دونا کاردیلو.ئار.ئان)**

**پیاوی کار،نووسەر،مامۆستا لە هاندان**

**کەسە سەرکەوتووەکان پارێزگاری لەتێڕوانینێکی ووردی باش دەکەن لەژیاندا، سەرەڕای ڕووداوەکانی دەوروبەر، ئەوان زیاتر چاو دەبڕنە سەرکەوتنەکانی ڕابردوویان، نەك شکستەکان و لەسەر هەنگاوە کرداریەکان دەمێننەوە کە پێویستە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان، نەك چاو بڕینە هۆکارێك کە دەبێتە بەربەست لەبەردەم گەیشتن بە ئامانجەکان، ئەوان هەمیشە دەست پێشخەرن لەهەنگاونانی ئیجابیدا.**

## گرنگترین ( ٤٥ ) خولەك لەرۆژێكدا

بەشێكی گرنگ لەهەر سیستمێكدا لەسەر بنچینەی جەخت كردنەوەو پێداگری فەراهەم دێت. ئەوەش بە تایبەت كردنی كاتێك لەكۆتایی رۆژدا پێش خەوتن بۆ سوپاس كردنی خوای گەورە، ئنجا ستایشكردنی خود لەسەر كارو كردەوە چاكەكانو لەبەر چاوگرتنی ئامانجەكانو چاو برِینە داهاتوویەكی پرِ سەركەوتنو دانانی پلانو دیاریكردنی ئەو شتانەی كە حەزی لەبەدەستهێنانیەتی.

بۆچی كاتی پێشخەوتن رِاستەوخۆ؟! چونكە ئەوەی دەیخوێنیتەوە یان دەیبنییو دەیبستیت كاریگەری زۆری هەیە لەسەر خەوەكەتو دواجار كاریگەری زۆری دەبێت لەسەر رۆژی دواتر.

لەكاتی شەودا هزری ناواخن خۆی رِێكدەخاتەوەو بە شەش قات كارا دەبێتەوەو چارەسەری دوا وەرگیراوەكان لە (٤٥) خولەكی پێش خەو دەكات زیاتر لەهەموو ئەو زانیاریو شتانەی لەماوەی رۆژێكدا وەرگیراوە.

هەر لەبەر ئەوەیە پێداچونەوەی وانەكان لەدرەنگانی شەوی تاقیكردنەوەكان كاریگەری باشی دەبێت.

هەروەها بینینی فیلمی ترسناك لەشەودا خەوی ناخۆشی بە دوادا دێت. لەبەر ئەوەشە كە خوێندنەوەی چیرۆكی جوانو خۆش بۆ منداڵان زۆر گرنگە.

(براو خوشكەكانم سەرنج بدەن كە پێغەمبەرمان (ﷺ) گرنگی بە قورئان خوێندنو نزاو پارِانەوەو دواجار ئەنجامدانی نوێژی (وتر) داوە بۆ ئەوەی دوا شتێك ئەنجامی بدەین پەرستشی خوای گەورە بێت، ئنجا بە خوێندنی نزای خەوتن و هەندێك زیكر كە لە فەرموودەی پێغەمبەردا ﷺ هاتووە).

## نمايشگاى ئێوارە

**دابنيشەو چاوەكانت بنوقێنە و هەناسەيەكى قوڵ هەڵكێشەو ئەم پرسيارانە لەخۆت بكە:**

✍ ئەمڕۆ ئەو بوارە چيە دەكرا كاراتر بومايە ؟

✍ ئەمڕۆ ئەو بوارە چى بوو دەكرا زياتر هۆشيار تر بومايە.

✍ ئەو لايەنە پيشەييەى ژيانم چيە دەكرا ئەمرۆش تيايدا باشتر بومايە؟ (وەكو بەڕێوەبەر، مامۆستا)

✍ ئەو لايەنە چيە كە ئەمڕۆ دەكرا تيايدا زياتر خۆشەويستى و بە سۆزتر بم؟

✍ ئەو لايەنە كامەيە كە دەكرا زياتر حاسم بم لەئەمڕۆدا؟

✍ ئەو لايەنە كامەيە دەكرا زياتر (ئەمين و، ڕاستگۆ، بەسۆز، ئازا، هتد..)بم ئەمڕۆ.

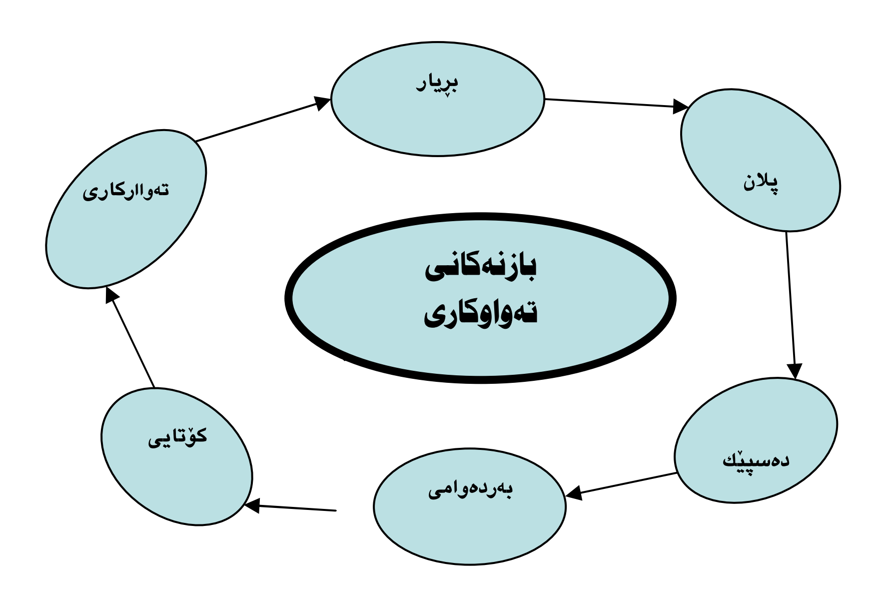
لەبارێكى ئارامو كراوەدا دادەنيشيت، پاشان دەبينيت ژمارەيەك لەو ڕوداوانەى لەو رۆژەدا ڕوويداوە دێتە زەينت، ئەوەى لەسەرت پێويستە بيرى لێبكەيتەوە بێ ڕەخنە لەخۆگرتن يان ئيدانە كردن، كاتێك ڕووداوەكان كۆتايى دێت كە هاتۆتە زەينت، هەريەك لەو ڕووداوانە بگرە بيخەرەوە كار لەهزرتدا بەو شێوازەى بەلاتەوە پەسەندە، ئەگەر لەوكاتەدا زياتر هۆشيارو بە ئاگا بويتايە، ئەوە هاوكاريت دەكات بۆ هەڵوێستو كارێكى لەو شێوەيە.

# بنەمای
# ٢٨

## خۆت دەرباز بکە لەبێسەروبەری و پرۆژە ناتەواوەکان

**"ئەگەر نوسینگەی بێسەروبەرو شپرزە نیشانەی زەینی شپرزو شێواو بێ، ئەی گرنگی نویسنگەیەکی خاڵی چییە؟"**

**(لورانس جیە. بیتر. مامۆستاو نوسەرێکی ئەمریکی)**



چاو بخشێنە بەو شێوەیەی سەرەوە، پێی دەوترێت (بازنەی تەواوکاری) هەر هەنگاوێك لەو هەنگاوانە- (بڕیار، پلان، دەستپێك، بەردەوامی، کۆتاییهێنان، تەواوکار) پێویستە لەپێناوی سەرکەوتن لەهەر شتێكو هەر کارێکدا، هەروەها گەیشتن بە دەرەنجامی خوازراو، کۆتایی، بەڵام با پرسیار لەخۆمان بکەین ئایا چەند کەس لەئێمە هەرگیز ناگەن بە قۆناغی تەواوکاری؟

ئێمە ڕێگا بە تەواوی دەبڕین تا قۆناغی کۆتایی، بەڵام لەکۆتاییدا شتێك فەرامۆش دەکەینو ئەنجامی نادەین.

ئایا هیچ بوارێك هەیە لەژیانتدا پڕۆژەی تەواو نەکراوت تیادا فەرامۆش کردبێت؟ یان سەرکەتوو نەبووبیت لەگەیشتن بە قۆناغی تەواو کاری لەگەڵ خەڵکیدا؟ تۆ کاتێك ڕابردوو تەواو ناکەیت، ناتوانیت ئازاد بیت بە شێوەیەك کە ئێستا دەست بخەیت.

## نەگەیشتن بە قۆناغی تەواوکارییەکان، بێداربونەوەی بەنرخت لێ دەسێنێت

کاتێك دەست بە پڕۆژەیەك دەکەیت، یان گرێبەستێك مۆر دەکەیت یان گۆڕانکاریەك دیاری دەکەیت کە پێویستە ئەنجامی بدەیت، دەچیت بۆ بانکی یادکەرەوەکانی ئێستاو یەکەی ئاگایی(وحدة الذاکرة) لەناو دەبات، ئێمە لەیەك کاتدا ناتوانین کۆمەڵێك شت دیاری بکەین، هەموو پەیمانێك، ڕێکەوتنێك، ڕەگەزێك لەلیستی کارو ئەرکە تایبەتەکان بە تۆ، یەکەکانی ئاگایی کەمدەکاتەوە، کە دەکرێ تایبەتمەند بکرێ بۆ تەواو کردنی کارو پڕۆژەکانی ئێستاو دروستکردنی هەلی نوێو پاشەکەوتو دەوڵەمەند بوون لەژیاندا.

کە واتە بۆچی خۆیان لەپرۆژە ناتەواوەکان رزگار ناکەن، پرۆژە تەواو نەکراوەکان لەژیانماندا ناوچەی تەڵخو ناڕۆشنی دەنوێنێت، یان چەند ناوچەیەك کە بەربەستی عاتیفیو دەرونی ڕووبەڕوومان دەبێتەوە.

بۆ نمونە، دەکرێ زۆر داواکاری، پرۆژە، ئەرك، شتانێکی تر کە لەسەر نوسینگەکەت، یان ژورەکەتدا هەیەو دەکرێت ڕەتیان بکەیتەوە، بەڵام دەترسی لەوەی کە بەکەسێکی شەڕەنگێز دەربکەویت لەچاوی کەسانی تردا، لەبەر ئەوە وەڵامدانەوە دوادەخەیت تاکو لەوشەی (نا) دەرباز ببیت، لەهەمان کاتدا چەندین تێبینیو پارچە کاغەز لەسەر کتێبخانەو مێزەکەت یان لەناو ماڵەکەتدا کەڵەکە بووەو پەرتەوازەت دەکات. بە کورتی ئەو پرۆژە ناتەواوانە لەنەبوونی سیستمێك پەیدا دەبێت کە لەنەبوونی لێهاتوویی زانستیو لێزانینی جۆری مامەڵە کردن نیە لەگەڵ ئەو پرۆژانەدا دروست دەبێت.

## ( ١٨ ) ڕێگە بۆ تەواوکردنی پرۆژە ناتەواوەکان پێش هەنگاونان بۆ پێشەوە

ئەو پرۆژەو ئەركو کارانە چینو چەندن کە پێویستە تەواویان بکەین، یان خۆتی لێ رزگار بکەیت، یان بیسپێری بە کەسێکی تر بۆ تەواو کردنی، پێش ئەوەی هەنگاوی زیاتر بنێیتو چالاکی ئەنجام بدەیت، یان دارایی باشترو پەیوەندی پتەوترو بەرەوپێشچوونی زیاتر لەژیانتدا. ئەو لیستەی پێداچوونەوە بەکار بهێنە بۆ وروژاندنی بیرو هەستت، و لیستێك دروست بکە تایبەت بەو شتانەو چۆنیەتی تەواو کردنی هەر پرۆژەو کارێك و تۆماری بکە.

دوای نوسینی لیستەکە، چوار دانەی لێ هەڵبژێرە کە زۆرترین وزەو کاتت بۆ دەگێڕێتەوە، جا زەینی بێت یان ماددی.

دوو رۆژی تەواو دیاری بکە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گەورەترین ژمارە، لەم خاڵانەی خوارەوە:

١. چالاکیەکانی کاری ڕابردوو (پێشتر).

٢. پەیمانە تۆمار نەکراوەکان.

٣. قەرزو پابەندیە داراییەكان (الالتزامات المالية) كە وەرنەگیراونەتەوە یان نەدراونەتەوە.

٤. جلو بەرگەكان كە ماوەیەكی زۆر لەبەر نەكراون.

٥. چەكمەجێكی ناڕێكو پڕ لەبابەتی فەرامۆشكراوی كۆن.

٦. تۆماری باجی بێسەرو بەر یان ناڕێك.

٧. دەفتەرچەی چەك (شیك)و ناڕێك یان حسابێك كە پێویستە دابخرێ.

٨. ئامێری فرێدراوو پشتگوێخراو یان ونبو و شكاو.

٩. سەر مێزەكەت یان ژوورەكەت كە پڕ لەكاغەزو شپرزیە.

١٠. كاروباری ناومالْو خێزان كە پێویستی بە چاككردن هەیە.

١١. كەسانێك پێویستە لێبوردەبیت بەرامبەریان.

١٢.ژێرزەمینێكی ناڕێك و پڕ لە كەل وپەلی فەرامۆشكراو.

١٣.وێنەیەكی خێزانی كە هەرگیز لە ئەلبوومدا نەپارێزراوە.

١٤.پەیوەندی كەسێتی كە تەعبیری لێ نەكراوە لە هەستی تووڕەیی یان ڕەزامەندی و نرخاندن.

١٥.فایلاتی كۆمپیوتەری كە وێنەی یەدەكی بۆ دروست نەكراوە یان چەند فایلێك كە تا ئێستا كۆگا نەكراوە.

١٦. چەند كارێكی ناو مالچ كە پێویستە تەواو یان چاك بكرێ.

١٧.هەستی ناسین و نرخاندن كە پێویستە بیبەخشی یان پیچت ببەخشرێت.

١٨.كاتێك كە نەتگورزەرانووە لە گەلْ كەسانێكدا بە نیازبووی لە گەلْیاندا بیگوزەرێنی.

# بنەمای
# ٢٩

## لەڕابردوو رزگار ببە تاکو داهاتووت مسۆگەر بکەیت

**(هیچ کەس لەئێمە ناتوانێت ڕابردووی بگۆڕێت، بەڵام هەموومان بە تواناین لەگۆڕینی داهاتوومان)**

**کۆلن پاوڵ**

**وەزیری دەرەوەی ئەمریکا لە سەردەمی سەرۆك جۆرج دابلیو.بوش**

ئایا بینیوتە؟ هەندێك کەس ژیان بە سەر دەبەن وەکو ئەوەی بارێکی زۆر قورس بە کۆڵیانەوە بێتو جوڵەیان خاو دەکاتەوەو بەربەست لەبەردەمیاندا دادەنێت، ئەگەر لەو بار گرانیە خۆیان ڕزگار بکردایە دەیانتوانی خێراتر ڕێگا ببڕنو سەرکەوتنی زیاتر بە ئاسانی دەست بخەیت. لەوانەیە ئەو کەسە تۆ بیت کە پەنا بۆ شتێك دەبەیت.

براو خوشکی بەڕێزم زۆرجار برینەکانی ڕابردوو دەکولێنێتەوە، یان هەڵەکانی ڕابردووو تورەیی‌و ترسی ڕابردوو دەهێنیتەوە زەینی خۆت کە پێویستە خۆتیان لێ رزگار بکەیت.

## كرداری ڕاستەڤینەو تەواو و دواندنی ڕاستەڤینەی تەواو

كرداری ڕاستەڤینەی تەواو و دواندنی ڕاستەڤینەی تەواو دووهۆكاری یارمەتیدانن لەرزگار بووندا لەو هەستو بیركردنەوە سەلبیانەی كە لەناخی خۆتدا پاراستووتە، و لەڕابردووی خۆت و گەڕانەوە بۆ حاڵەتی خۆشەویستیو بەختەوەری سروشتی لەئێستادا.

كرداری ڕاستەڤینەی تەواو یارمەتیمان دەدات لەدەربڕینی هەستی ڕاستەڤینەمان بە شێوەیەك دەتوانین گرنگیدانو نزیكیو هاوكاری لەگەڵ كەسانی تر بگێڕینەوە، ئەوشتانەی حاڵەتی سروشتیمان دەردەخات.

مەبەست لەو كردارە ئەوە نیە كە هەستو بیركردنەوەی سەلبی بخەیتە سەر كەسانی تر، بەڵكو مەبەست ئەوەیە كە خۆمان لەهەستو بیركردنەوەی سەلبی رزگار بكەین، تاكو بتوانین بگەڕێینەوە بۆ حاڵەتی خۆشەویستیو سروشتی خۆمان كە گەشبینیو ئاسودەییو داهێنان فەراهەم دێنێت.

## قۆناغەكانی كرداری ڕاستەڤینەی تەواو

ئەم كردارە دەكرێت بە نوسین یان سەرزارەكی بێت، هەركامیان هەڵبژێریت ئامانج لێی بریتییە لە دەربڕینی توڕەییو برینەكان، پاشان چوون بەرەو لێبوردنو خۆشەویستی. ئەگەر بە كردارەكە هەستایت بە زارەكی دوای وەرگرتنی ڕەزامەندی كەسی بەرامبەر، هەستە بە دەربڕینی توڕەییەكەت، پاشان بگوازەرەوە بەرەو قۆناغەكانی دواتر تا دەگەیتە قۆناغی كۆتایی كە بریتییە لەقۆناغی خۆشەویستی، سۆز، لێبوردەیی.

( براو خوشكی بەڕێز.. ئێوەش دەتوانن ئەو وتەو پەیڤانەی خوارەوە بەكار بهێنن یارمەتیتان دەدات كە لەهەموو قۆناغێكدا پارێزگاری لەوردبینیتان بكات).

بۆ ئەوەی كردارەكە كاراو كاریگەر بێت، پێویستە كاتی یەكسان بە هەر قۆناغێك لەو شەش قۆناغە بدەین:

١. توڕەیی‌و بێزاری:

من توڕەم، چونكە تۆ....... من پڕم لە.......

ڕقم لەو كارە بویەوە كاتێك....... من بێزارم لە.......

٢. برین:

تۆ بریندارت كردم كاتێك ....... هەستم بە بریندار بوون كرد چونكە تۆ.......

هەستم بە خەمباری كرد كاتێك....... هەستم بەبێ هیوایی كرد.......

٣. ترس:

هەستم بە ترس كرد كە ....... لێت دەترسم كاتێك.......

هەست بە ترس دەكەم كاتێك....... دەترسم كە.......

٤. داخ‌و پەشیمانی‌و بەرپرسیارێتی:

هەست بەداخ‌و مەخابن دەكەم چونكە....... بەداخم كە.......

تكادەكەم كە لێم ببوری لەسەر ....... مەبەستم نەبوو كە.......

٥. خواستەكان:

هەموو ئەوەی دەمەوێت ئەوەیە ....... دەمەوێت كە .......

خوازیارم لەتۆ كە ....... من شایستەی .......

٦. خۆشەویستی، سۆز، لێبوردەیی، نرخاندن:

تێدەگەم كە ....... لێت دەبورم لەسەر.......

دەینرخێنم....... سوپاست دەكەم لەسەر.......

تۆم خۆش دەوێت لەپێناو.......

چەند هەنگاوێك بەرەو لێبوردەیی

ئەم هەنگاوانەی خوارەوە تەواوكاری كرداری لێبوردنە:

١. دان بنێ بە توڕەیی‌و بێزاریت.

٢. دان بنێ بە برین‌و ئازارێك كە دەبیتە هۆكار تیایدا.

٣. دان بنێ بەو ترس‌و گومانەی برینەكە دروستی كردووە.

٤. دان بنێ بە بەرپرسیارێتیت لەهەر ڕۆڵێك كە گێڕاوتە لەڕێگەدان بە بریندار كردن، كە ڕوودات یان بەردەوام بێت.

٥. دان بنێ بەوەدا كە ویستوتەو دەستت نەكەوتووە، پاشان خۆت لەشوێنی كەسێكی تر دابنێ كە هەوڵیداوە لەهەلۆیستی تێبگەیت، لەو كاتەدا هەوڵبدە پێداویستیەكانی بزانی، كە لەهەوڵی بەدەستهێنانیدا ئازاری داویت یان برینداری كردویت.

٦. بیری بكەو ببورە لەو كەسە.

(لەكۆتاییدا ئەوە دەڵێم كە لێبوردەیی بنەمایەكی قورئانیەو پێویستە كاری لەسەر بكەین، ئەگەر لەبەر خاتری هیچ كەسێكی تر نەبێت، با لەبەر خاتری خوای گەورەو پاشان خۆمان بێت، چونكە گیانی تۆڵەسەندنەوە لەناخماندا تەنها خۆ ئازاردانە، هەروەك نیلسۆن ماندێلا دەڵێت:

"حەزكردن لەتۆڵە سەندنەوە وەكو خواردنەوەی ژەهر وایە بە هیوای كوشتنی نەیارو دوژمنان

# بنەمای
# ٣٠

## ڕوبەڕوی ئەوە ببەرەوە كە وەكو پێویست ناچێت بەڕێوە

**((ڕاستیەكان لە ناوناچن لەبەرئەوەی خەڵكی نایانناسن ))**

**الدوس هكسلی**

**((ژیانمان باشتر دەبێت كاتێك ترسناكیەكان تێدەپەڕێنین وهەنگاوی قورس وبەهادار دەنێین ، یەكەمین هەنگاویك لەو بوارەدا ئەوەیە كە لەگەڵ خۆماندا ڕاستگۆ بین )) والتر اندرسون .**

ئەگەر خوازیاریت زیاتر سەركەوتوو بیت، ئەوا پێویستە خۆت بەدوور بگریت لە ئینكاریكردن وقبوڵ نەكردن، وڕوبەڕوی ئەوە ببەرەوە كە لە ژیانتدا وەكو پێویست ناچێت بەڕێوە ، ئایا بەرگری لە دوژمنكاری دەكەیت؟ یان بەرگری لە ناولێنانی ژینگە یان فەرامۆشكردنی دەكەیت ؟

ئایا بیانوو دەهێنیتەوە بۆ خراپی پەیوەندی هاوسەرێتیت ؟ ئایائینكاری كەمی تواناو چالاكیت دەكەیت ؟ یان ئینكاری زیادی كێشت دەكەیت ؟ یان خراپی باری تەندروستیت ، یان ئاستی جوانكاری جەستەییت ؟ ئایا توانای ئەوەت نیە كە دانبنێیت بەڕاستی دابەزینی ئاستی فرۆشتنی كاڵاكانت بە شێوەیەكی بەردەوام بە درێژایی سێ مانگی ڕابردوو؟

ئایا ڕووبەڕووی ئەو فەرمانبەرە كەمتەرخەمە نابیتەوە كە وەكو پێویست كارەكانی ئەنجام نادات ؟

كەسە سەركەوتووەكان ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی ئەو بارودۆخانە دەبنەوە ، وە ئاگاداری هێماكانی ورياكردنەوە دەبنەوە ، كاری گونجاو و پێویست ئەنجام دەدەن ، سەرەڕای بێزاری ئەو هەڵسوكەوتە یان دژواریەكەی بۆ ئەوكەسانە.

## وریاكەرەوەكانی ڕابردوو بهێنەوە یاد

ئایا وریاكەرەوەكانی لەمەپێشت لە یادە كە بۆم باسكردی بە پێوەری (ڕوداو +وەلاّم =ئەنجام) (ڕ+و=ئ) ئەمەش لە بنەمای (بەرپرسیارێتی ژیانی خۆت بە ڕێژەی ١٠٠٪ هەڵبگرە )، وریاكەرەوەكانی پێشوو هەموو ئەو شتە بچوكانەیە كە دەتگاتێ وئاماژە بە شتانێك دەكات كەوەكو پێویست نیە و لە باری گونجاوی خۆیدا نیە !

كوڕە هەرزەكارەكەت درەنگ لە قوتابخانە دەگەڕێتەوە ، چەند تێبینیەكی نامۆ لە پۆستەی كۆمپانیادا بەرچاو دەكەوێت ، هەندێك وتەو سەرنجی نامۆ لە هاوڕێكەت یان دراوسێكەت دەبیستی لە هەندێك كاتدا ، ئەمانە وریایی و هۆشیاریمان دەداتێ و لەسەر ئەو بنچینەیە مامەڵە دەكەین ، بەلاّم زۆربەی كاتەكان فەرامۆشیان دەكەین ، و وای پیشان دەدەین كە هەڵەیەك لە ئارادا نیە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو كارانەی كە لەباری گونجاودا نیە لە ژیاتتدا ئەوە دەگەیەنێت كە ناچاریت كارێك ئەنجام بدەیت كە خۆشیت پێ ناگەیەنێت ، وە ئاماژەیە بەوەی كە پێویستە زیاتر خۆت بگریت ، یان ڕووبەڕووی كەسێك ببیتەوە یان جەربەزەیی نواندن بەوەی كە دڵسۆزی بۆ كەسانی تر نەنوێنیت ، یان داوای شتێك بكەیت كە دەتەوێت ، یان خوازیاری ڕێزی زیاتر بیت لە جیاتی ئەوەی بە پەیوەندیەكی ناشكۆمەندانە ڕازی بیت ، یان دەست لەكار كێشانەوە ، بەلاّم لەبەرئەوەی كە تۆ ناتەوێت بەو كارانە هەڵسیت كە بێزاركەرو ئارمی بەخش نیە ، بەلاّم لە بەرامبەردا پشتگیری هەڵوێستێك دەكەیت كە لە بارێكی گونجاودا نیە و بەرەو باشی هەنگاو نانێت !!.

## سەرسەختی چۆن دەردەكەوێت ؟

لەگەڵ ئەوەدا كە هەڵویستە خراپەكان لە ژیانماندا بێزاركەرو تەنگژە و تەنگەنەفەسی دروست دەكات ، و ئازاردەرو دژواریە، بەلاّم زۆربەی كاتەكان ئێمە لە گەڵیدا دەژین ، لەوەش خراپتر لە پشت ئەفسانەكان و لە پشتی چەند ڕاو بۆچونێكی بەربلاّو و گاڵتەجاریەكانەوە دەیشارینەوە ، ئەو جۆرە ڕاوبۆچونانەش بریتیە لە :

- ئەوە تەنها لاوەكان ئەنجامی دەدەن .
- لەم ڕۆژگارەدا ناتوانیت كۆنترۆڵی هەرزەكارەكان بكەیت .
- ئەوە هەستێكی بەزیوە .
- ئەوە پەیوەست نیە بە كەسایەتی منەوە .
- من خۆم لە شتێك هەڵناقورتێنم كە پەیوەندی بە منەوە نیە .
- ئەوە كاری من نیە .
- ئێرە شوێنی ئەو قسەیە نیە .
- نامەوێت كارەكان خراپ بكەم .
- كێشە مەنێرەوە .
- لەو بارەوە شتێك نیە بتوانم ئەنجامی بدەم .
- هەرشتێك بڵێم لە كارەكەم دەردەكرێم .
- تەنها چاوەڕوانیمان لەسەرە .

هەندێك كات بیانوو دەهێنینەوە بۆ ئەوكارانەی وەكو پێویست ناچێت بەڕێوە لە ڕاستیدا كێشە دروست ناكات ، نازانین ئەگەر دان بەو ڕاستیەدا بنێین كە هەڵوێستێكی خراپ هەیە ، ئەركێكی كەم وكاتی كەمتری دەوێت بۆ چاكسازی و، لە ماوەیەكی كورتدا دەتوانین مامەڵەی گونجاوی لە گەڵدا بكەین ، وكێشەكان ساناتر چارەسەردەكرێن ، ئێمەش لە گەڵ هەموان ڕاستگۆتر دەبین ، و زیاتر لە خۆمان ڕازیتر دەبین وئارامتر دەبین ، وە بێگومان دامەزراوتردەبین ، بەلاّم یەكەمجار پێویستە لە سەرسەختی و ئینكاری وازبهێنین .

بزانە چ کاتێك دەستی پێوە دەگریت یان وازی لێدەهێنی، بەشێکی گەورە لە کرداری ڕزگار بوون لە سەرسەختی وئینکاری لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە باش هەڵوێستە خراپەکان بناسیت وبڕیاری گونجاو دەربارەیان بدەیت کە شتێکیان لێ بکەیت ، ئەوەی سەرسامی کردووم ئەوەیە کە زۆربەی خەڵکی ناسینەوەی هەڵوێستە خراپەکان زۆر لە شانیان گرانە ، تەنانەت کاتێك کارەکە پەیوەست بێت بە ئالودەبوون بە خواردنەوە کهولیەکان و مادە هۆشبەرەکان ، بەلای ژمارەیەك لە ئالودەبوەکان دەدۆڕین لە هاوسەرەکانیاندا ، وە لە کاروفرمانەکانیاندا ، وە ماڵەکانیان لە دەست دەدەن ، تا وایان لێدێت لە کوچە وکۆلانەکان بکەون، پێش ئەوەی کە بزانن ئالودەبوون هیچ سوودێکیان پێناگەیەنێت .

## ئینکاری لە ترسەوە پەیدا دەبێت

ئینکاری وسەرسەختی لەو بیرۆکەیەوە پەیدا دەبێت کە ئەگەر دەست لە ئینکاری هەڵبگرێت شتێکی خراپتر دروست دەبێت ، بە جۆرێکی تر ئیمە لە ڕووبەڕووبونەوەی ڕاستەوخۆی ڕاستیەکان دەترسین .

ژمارەیەك لە چارەسازە دەروونیە ئەمریکیەکان دەڵێن: کە زۆرێك لە نەخۆشەکانیان ناتوانن ڕووبەڕووی هاوسەرەکانیان ببنەوە لە گەڵ ئەوە دا کە دڵنیان لەوەی ئەوان خیانەتیان لێدەکەن و پەیوەندی ناشەرعیان لە گەڵ پیاوانی تر بەستووە ، بەکورتی ئەوان نایانەوێت ڕووبەڕووی ئەو ڕاستیە ببنەوە کە دەکرێت ژیانی هاوسەرێتی کۆتایی پێ بێت .

* ئەو کارو هەڵوێستانە چیە کەلە مامەڵکردنیان دەترسیت؟
* کوڕە هەرزەکارەکەت جگەرە دەکێشێت یان مادە هۆشبەرەکان وەردەگرێت.
* بەرپرسەکەت زوو دەرواِت وکارەکان بۆ تۆ جێدەهێڵێت تاکو تەواویان بکەیت .
* هاوبەشی کارەکەت وەکو پێویست بەئەرکی سەرشانی هەڵناستێت.
* خەرجیەکانی ماڵ لە سنووری توانا دەردەچێت .
* دایك وباوکی پیروبەسالاچوو پێویستیان بە چاودێری زیاترە .

⋆ تەندروستیت دەبێتە کێشە بەهۆی بەدخۆراکی یان شێوازی ژیانێکی نادروست وخراپ .

⋆ هاورسەرێکی بێ موبالات وکەمتەرخەم ، ڕێزی تەواوت پێنادات وخراپە لە گەڵت.

⋆ کەمی کات یان بەرتەسکی ئەو کاتەی کە دەکرێ تایبەت بکرێت بە خۆت یان منداڵەکانت .

لە گەڵ ئەوەدا کە زۆرێك لەو هەڵوێست وحاڵەتانەی پێشەوە پێویستیان بە گۆڕانکاری گەورە هەیە لە شێوازی ژیان وکارو پەیوەندیت بە کەسانی ترەوە ، بەلأم پێویستە ئەوەت لەبیر بێت کە چارەسەری ئەو کێشانە هەمیشە بریتی نیە لە وازهێنان لەکار یان جیابوونەوە لە هاوسەری ژیان ، یان لەسەرکارلابردنی فەرمانبەر ، یان بەندکردنی کوڕەکەت ، بەڵکو بەسوودترین چارەسەر ئەوەیە بەدیل (ئەڵتەرناتیف)فەراهەم بهێنیت کە توندوتیژی تیا نەبێت ، وەکو وتووێژکردن لەگەڵ بەرپرسەکەت ، یان پەنابردنە لای ڕاویژکاری خێزانی یان دانانی ڕێ وشوینی گونجاو وهەندیك کۆت لەبەردەم کوڕەکەت ، یان سنورداركرنی خەرجیەکان ....یان هتد .

بێگومان ئەو چارەسەرانەی کەمترین زیادە ڕەوی و توندوتیژی تیایە ، پێویستی دەکات لەسەرت کە ڕوبەڕوی ترس وبیمەکانت ببیتەوە و هەستان بە کارێك . بەلأم یەکەمجار پێویستە ڕووبەڕووی ئەو کارانەببیتەوە کە وەکو پێویست ناچن بە ڕێوە.

هەواڵی خۆش ئەوەیە کە چەند زیاتر ڕووبەڕووی هەڵویستە بێزارکەرەکان ببیتەوە، بەو ڕادەیەو زیاتر سەرکەوتوتر دەبیت .

## ئێستا کارێك ئە نجام بدە

لیستێك بەو شتانە دروست بکە  کە لە ژیانتدا وەکو ئەوەی تۆ پێت خۆشە ناچێت بە ڕێوە ، بەو حەوت بوارەسەرەکیە دەست پێ بکە کە ئامانجە تایبەتەکانی تۆ لە حاڵەتی ئاساییدا دادەنێت (دارایی، پیشە ، کاتی دەست بەتاڵی یان کاتی تایبەت بە ماڵ ومنداڵ، تەندروستی وهەندام ، پەیوەندیەکان ، گەشەسەندنی کەسایەتی ، فەراهەم هێنانی جیاوازی لە کۆمەڵگە وجیهاندا ) ، پرسیار لە فەرمانبەرەکانت ، ئەندامانی خێزانەکەت ، یان هاوڕێکانت ، کۆمەڵەکەت ، راهێنەرەکەت ، یان تیمەکەت بکە لە بیروڕایان سەبارەت بەو شتانەی وەکو پێویست ناچێت بەڕێوە .

پرسیار بکە: ئەوە چیە وەکو پێویست ناچێت بەڕێوە ؟چۆن دەتوانین چاکی بکەین ؟ چۆن دەتوانیت هاوکاریم بکەیت ؟ تۆ چی لەمن دەخوازیت ئەنجامی بدەم ؟ چۆن دەتوانم یارمەتیت بدەم ؟ پێویستیمان بە چی هەیە ؟ ئەو هەنگاوانە چین کە دەکرێ بیگرینە بەر بۆ ئەوەی کارەکان وەکو ئەوەی خوازیارین بچێت بەڕێوە ؟

ئایا پێویستیت بەڕاوێژکردن هەیە بە کەسێکی تر ؟ یان یارمەتی کەسێکی ترت پێویستە؟ یان پێویستیت هەیە بە ئەزمونێکی نوێ ؟ یان گەڕان بە دوای سەرچاوەیەکی تردا ؟ یان خوێندنەوەی کتێبێ ؟ یان دانانی پلانێکی چاکسازی ؟

کارێك دیاری بکەو هەستە بە ئەنجامدانی ، پاشان بەردەوام بە لە ئەنجامدانی کارەکان وقۆناغەکان تاکو دەگەیتە ئەنجامی چاوەڕوانکراو .

# بنەمای
# ٣١

## گۆڕانكاری لە خۆبگرە

**گۆڕانكاری یاسای ژیانە ، ئەوانەی تەنها سەیری ڕابردوو یان ئێستا دەكەن بە دڵنیاییەوە داهاتوو دەدۆڕێنن .**

**(جون اف كنیدی)**

**سەرۆكی ٣٥ مینی ئەمریكا**

گۆڕان شتێكی حەتمی پێویستە،لەم كاتەدا وئێستا بۆ نمونە تۆ ئەم چەند وشەیە دەخوێنیتەوە خانەكان وجەستەت دەگۆڕێت،گۆی زەوی دەگۆڕێت ،ئابوری،وتەكنەلۆژیا،وشێوازی كاركردنمان ،تەنانەت شێوازی پەیوەندیەكانمان هەمووی دەگۆڕێت ،لە گەڵ ئەوەدا دەتوانیت بە ڕووی گۆڕاندا بوەستیت ،دەشتوانیت هاوكاری بكەیت ،وخۆتی لە گەڵدا بگونجێنیت وسودی لێ ببینیت .

## یان گەشە دەكەیت یان دەمریت !!

ساڵی ١٩١٠ڕێكخراوی گەیاندنی بروسكەیی بۆفرۆشیارانی گوڵ دامەزرا كە ئەمڕۆ ناسراوە بە ئیف تی دی **FTD** لە ڕێی ١٥فرۆشیاری گوڵی ئەمریكی یەوە كە بروسكە بەكرهێنا بۆ وەرگرتنی داواكاریەكان وگەیاندنی گوڵ بۆ خۆشەویستان وخزمانی كڕیارەكان لە دووری هەزاران میل ،ئیتر ئەو ڕۆژانە بەسەرچوو كە خوشك یان كوڕەكان بنێرن بۆ دوكانی گوڵ فرۆشەكان بۆ كڕینی گوڵ ،بەكارهێنانی بروسكە لەو بوارەدا گۆڕانكای بوو لە شێوازی گەیاندن وپەیوەندی .
لە هەمان كاتدا بوو كە پیشەسازی هێڵی شەمەندەفەر بینی كە ئۆتۆمبیل و فڕۆكە وەكو تەكنەلۆژیایەكی نوێ هاتە كایەوە بۆ گواستنەوەی خەڵك وكەلوپەلەكان لە شوێنێكەوە

بۆ شوێنێكی تر ،بە پێچەوانەی هەر پیشەسازیەكی تر ،هەر زوو قبوڵ كرا ، هێڵی شەمەندەفەر بەرگری كرد ، بڕوای وابوو كە ئەو بوارە تەنها كاری ئەوانە ،گەشەیان بەخۆیان وپیشەسازیەكەیان نەدا بەو شێوەیە پرۆژەكەیان كۆتایی پێهات .

## لە چ بوارێكدا پێویستیت بە گەشەكردن هەیە ؟

كاتێك گۆرانكاری ڕوودەدات ،دەتوانیت هاوكار بیت وفێر ببیت سوودی لێ ببینیت ،یان بەرگری لێ بكەیت لە بەردەمیدا بكەویت و لە كۆتاییدا بە سەردا تێپەڕێت ،ئەوە هەڵبژاردنی خۆتە .

كاتێك بە دڵ گەرمیەوە گۆڕان لە خۆ دەگریت بەوەی كە بەشێكی گرنگی ژیانە ،وە لە دووی چەند ڕێ وشوێنێك دەگەڕێیت بۆ سوود وەرگرتن لە گۆڕانكاریە نوێكان بۆ بەدەست هێنانی ژیانێكی شكۆمەندانە ترو دەوڵەمەندانە و تێر و ئاسان ، ژیانت بەشێوەیەكی زۆر باشتر بەڕێوە دەچێت ،لە گۆڕاندا هەلی گەشەكردن وفێربوونی ئەزموونی نوێت دەست دەكەوێت .

لە ماوەی چەندساڵی ڕابردوودا دامەزرام بۆ پێشكەشكردنی ڕاوێژكاری كارگێڕی بۆ سیستەمە دەریاییەكان لە واشینتۆنی پایتەخت ،هە لەو ماوەیەدا ڕایانگەیاند كە بەڕێوەبەرێتیەكە بە تەواوی دەگوازنەوە بۆ ساند ییجۆ، كالیفۆرنیا ،ئەمەش مانای ئەوەبوو كە زۆرێك لە خزمەتگوزاریە شارستانیەكان بەهۆی ئەو گواستنەوەوە كاریان لە دەست دەچوو ،ئەركی سەرشانی من ئەوەبوو كە چەند وانەیەكی خوێندن پێشكەش بە هەموو فەرمانبەرە مەدەنیەكان بكەم كە نەگوازراونەوە بۆ كالیفۆرنیا ،لە گەڵ ئەوەدا كە بەڕێوەبەرێتی سیستەمە دەریاییەكان هەلی كاری جۆراوجۆر وگواستنەوە بۆسان دییجۆ ،خستبوە بەردەم هەموو فەرمانبەرەكان لە گەڵ بەخشینی قەرەبوو وهەر خەرجیەك بۆ ئەو بوارە پێویست بێت ، یان هاوكاری بۆ دەستخستنی كار لە واشینتۆنی پایتەخت ،زۆرێك لە فەرمانبەرەكان دوچاری كە م توانایی و ئیفلیجی بوون بە هۆی ترس و توڕەییەوە .

لە گەڵ ئەوەدا كەهەموویان وەكو كارەساتێكی گەورە لە ژیانیاندا دەیانڕوانیە ئەو گۆڕانكاریە ،بەڵام من هانم دان كە وەكو هەلی شتێكی نوێ سەیری بكەن ،فێری ئەومی

كردن كە (ڕوداو +وەلأمدانەوە =ئەنجام )، گواستنەوە بۆ ساند ییجۆ بریتیە لە ڕووداو كە دەبوو ببێت ،دەرەنجامیش لە گەشەكردن وپێشكەوتنی ئەواندا لە دوای گواستنەوەیان بە شێوەیەكی تەواو لە سەر وەلأمدانەوەی گونجاو وئیجابیانەی ئەوان وەستاوە بۆ ئەو هەلۆێستە ،پێیانم گوت:دەگونجێ لە واشینتۆن كاری باشترو موچەی زۆرتریان دەست بكەوێت،جگە لەوە كەش وهەوای كالیفۆرنیا زۆرخۆش ومامناوەندەزۆربەی ڕۆژەكانی ساڵ، وەچەندین هاوڕێی نوێ لەوێ چاوەڕێتان دەكات.
وردە وردە ترس و بیمەكەیان گۆڕی بۆ تێگەیشتن مامەڵەی گونجاو وئیجابیانە مامەڵكردن لە گەڵ واقیعی تازەدا ، وەكو هەلێكی ڕەخساو سەیریان كرد .

## چۆن گۆڕانكاری لە خۆ دەگریت ؟

بزانە دوو جۆر گۆڕانكاری هەیە :گۆڕانكاری بازنەیی وگۆڕانكاری ڕێكخستنی ،ناتوانیت دەست بگریت هیچ كامیاندا .
گۆڕانكاری بازنەی وەكو ئەوەی لە بازاڕەكانی دراودا دەیبینین ،لە ساڵێكدا چەند جارێك ڕوو دەدات ، نرخەكان بەرزو نزمی دەكەن ، وەچەندین هەوڵ هەیە بۆ بەرزكردنەوەی نرخەكان وهەوڵی ڕاستكردنەوەی ئەو بارە هەیە .
هەروەها گـۆڕانی وەرزی لـە كـەش وهـەوادا دەبیـنین ، وە بەسـەربردنی مۆڵـەت وگەشـت وگوزاری زۆر دەبینین لە وەرزی بـەهارو هاوینـدا ،هـەروەها چـەندین گۆڕانكـاری تـر بـە شێوەیەكی بازنەیی دەبیـنین و پێـشوازی لێدەكـەین لەبەرئـەوەی بـە بەشـێكی سروشـتی ژیانی خۆمانی دەزانین .
بــەلأم چــەند گۆڕانكاریــەكی پەیكــەری ڕێكخــستن هەیــە ،وەكــو ئــەو گۆڕانــەی لــە دروستكردنی ئامێری كۆمپیوتەردا ڕوویدا و بووە هۆی گۆڕانكاریەكی تـەواو لـە شـێوازی ژیانمان وكارو وەرگرتنـی هـەواڵ وزانیـاری ،وكـرداری كـڕین وفرۆشـتنەی كـە ئـەنجاممان دەدا ،گۆڕانی ڕێكخستنی ئەو جـۆرە گۆڕانەیـە كـە گەڕانـەوە بـۆ دواوەی تیـادا نیـە ،واتـە نـاتوانین بگەڕێینـەوە سـەر ئـەو شـێوازەی پێـشتر لەسـەری دەڕۆیـشتین ، وە ئـەوە ئـەو گۆڕانەیە كە ئەگەر بتەوێت لە بەردەمیدا بوەستیت ڕات دەماڵێت .

ئایا تۆش ئەو گۆڕانکاریانە لە خۆدەگریت وپێشوازی گەرمی لێدەکەیت هەروەکو فەرمانبەرەکانی بەڕێوەبەرێتی سیستمی دەریایی ،یان فرۆشیارانی گوڵ ،یان بەرگری لێدەکەیت هەروەکو دەزگای هێڵی شەمەندەفەری ئەمریکی کردی ؟.

بیر لە کاتێك بکەرەوە گرانکاریەك فەراهەم هاتووە و تۆش بەرگریت لێکردووە ،لەوانەیە گواستنەوە، یان گۆڕینی کار ،یان گۆڕانی داهات یان کارگێڕی ،یاخود وەرگرتنی کوڕە تازە پێگەیشتووەکەت لە زانکۆ لە شارێکی تر ، گۆڕانکاریە کە ناچاربوویت مامەڵەی لە گەڵدا بکەیت ، وا گومانت دەبرد زۆر خراپە ،چی ڕویدا بە تەنها خۆ تەسلیم کردن پێی ؟ئایا ژیانت لە کۆتاییدا باشتر نەبوو؟ئایا دەکرێ ئاوڕێك بدەیتەوە بۆ ڕابردوو ،وبڵێی :ئۆ!!چەند دڵ خۆشم بەو ڕوداوە ،بزانە لە کۆتاییدا چ خێرێك هاتە ڕێت .

ئەگەر بتوانی گۆڕانکاریەکان کە لە ڕابردوودا ئەنجامت داوە و ئەنجامی باشی داوە بەدەستەوە ،لەوە وە دەکرێ پێشوازی لەهەر گۆڕانکاریەك بکەیت ومامەڵەی لە گەڵدا بکەیت و بە خێر بگەڕێتەوە ،وە بۆ ئەوەی پێشوای لە هەر گۆڕانکاریەك بکەیت دەکرێ ئسەم پرسیارانەی خوارەوە لە خۆت بکەیت :

- ئەوگۆڕانەچیە ئێستا لە ژیانمدا ڕوو دەدات و بەرگری لێدەکەم ؟
- بۆچی بەرگری لێدەکەم ؟
- لە چی ئەو گۆڕانکاریە دەترسم ؟
- دەترسم چی بەسەرمدا بێت ؟
- چیم دەست دەکەوێت ئەگەر کارەکان وبارودۆخەکە وەکو ئێستا بمێنێتەوە ؟
- چ ئەرکێك دەکەوێتە سەرشانم بە هۆی پارێزگاری لە کاروبارودۆخەکەی ئێستا ؟
- ئەو گۆڕانکاریە چ سوودێك بەدوای خۆیدا دێنێت ؟
- ناچارم چی بکەم بۆ هاوکاری ئەو گۆڕانکاریە ؟
- هەنگاوی دواتر چیە لە پێناوی هاوکاری کردنی ئەو گۆڕانکاریە دا بینێم ؟
- کەی ئەو هەنگاوە هەڵدەگرم .

# بنەمای
# ٣٢

## ڕەخنەگری ناوناخت بگۆڕە بۆ ڕاهێنەرێكی ناوخۆیی

**((بەڕاستی مرۆڤ ئەوەیە كە خۆی بیری لێدەكاتەوە ))**

**جیمس ئەلین**

**دانەری كتێبی As a man Thinketh**

لێكۆڵینەوەكان ئاماژە بەوە دەكەن كە مرۆڤی سروشتی واتە تۆ ڕۆژانە ٥٠٠٠٠ جار قسە لە گەڵ خۆت دەكەیت، زۆربەی ئەو گفت وگۆیە سەبارەت بە خۆتە، وە بە پێی لێكۆڵینەوە دەروونیەكان ٨٠٪ی ئەو گفت وگۆیانە سەلبی ونابەجێیە، شتانێك لە وێنەی : دەبوو وام نەوتایە ، یان وام نەكردایە ، من جێی سەرنجی ئەوان نەبووم، نەمتوانی بەكارێك هەستم، ئەمڕۆ ڕواڵەتی خۆمم بەدڵ نیە، تیپەكەی بەرامبەر لێمان دەبەنەوە، ناتوانم وتارێك بدەم، یان بابەتێك بنووسم، هەمیشە دوادەكەوم ، ناتوانم زاڵ بم بەسەر توڕەییەكەمدا .

لەو لێۆڵینەوانەوە دەزانین كە ئەو خەیاڵ وخورپە و گفت وگۆیانە كاریگەری زۆریان هەیە لەسەرمان، كاردەكەنە سەر هەڵوێستە زەینیەكانمان، و حاڵەتی دەروونیمان، ولە بەرەو پێشچوونی كارمان ، بیركردنەوەی خراپ دەست دەگرێت بەسەر مامەڵە وهەڵسوكەوتمان، وامان لێدەكات لەبەر خۆمانەوە ورتەمان بێت، شتەكان لە دەستمان بكەوێتە خوارەوە، زنجیرەی بیركردنەوەمان لە بیر بچێتەوە، عەرەق دەردەدەین، بە شێوەیەكی ڕووكەش هەناسە دەدەین، هەست بە ترس دەكەین، لە كاتی زیادەڕۆیی لەو بیرۆكانەدا لەوانەیە دوچاری دەستەوسانی وئیفلیجیمان بكات یان بمان كوژێت.

# خۆی سەراسیمەکردو خۆی تووشی دڵە ڕاوکێ کردتاکو مردن

نیک سیتزمان کارگوزارێکی بەتواناو تەندروست بوو، بەوەناسرابوو کە هیواخوازە لە هێڵی شەمەندەفەر، کرێکارێکی کاراو دڵسۆز بوو، ژنێك ودوو منداڵ وهاوڕێی زۆری هەبوو .

لە نیوەڕۆی یەکێك لە ڕۆژەکانی هاویندا، بەدەستەی شەمەندەفەرەکە وترا: دەتوانن کاتژمێرێك پێش وادەی دیاری کراو کار جێ بهێڵن بە بۆنەی ساڵیادی لە دایکبوونی سەرۆکی کرێکارانەوە، لە کاتێکدا نیکی سەرقاڵی پشکنینی کۆتایی هەندێك لە عەرەبانەکانی شەمەندەفەرەکە بوو بە شێوەیەکی دەست ئەنقەس نەبوو کە لە یەکێك لە عەرەبانەکاندا کە( بەفرگر ) بوو بەند کرا ، نیك زانی کە هەموو کرێکارەکان ڕۆیشتوون وکەسی لێ نەماوە ، هەستی بە شڵە ژان و دڵە ڕاوکێی زۆر کرد، هاواری دەکرد ولە دەرگای دەدا بەتوندی تا قاچەکانی شل بوو ودەنگی کز بوو، بەلاَم هیچ کەس گوێی لە دەنگی نەبوو ،بەپێی زانیاری خۆی بۆ نمرەکان وای دانابوو پلەی گەرما سفرە ، نیك وابیری دەکردەوە ئەگەر نەتوانم دەربچمە دەرەوە ئەوا لە سەرمادا دەمبەستێ ودەمرم ، جا بۆئەوەی هاوسەرو هاوڕێکانی بەو حاڵە بزانن چەقۆیەکی هێنا ولەسەر زەمینە تەختەییەکەی ژێری کەوتە هەڵکۆلێن ونووسی: پلەی گەرما زۆر ساردە، لاشەم هەستی تیا نەماوە، تەنها ئەگەر بمتوانیایە بخەوتمایە ئەوە کۆتا وتەی ژیانمە .!!

لە بەیانی ڕۆژی دواتر کاتێك دەستەی شەمەندەفەر دەرگای قورسی ژوورەکەیان کردەوە(نیك)یان بە مردوویی بینیەوە، شیکردنەوەی لاشەکە دەریخست کە هەموو ئاماژە فسیۆلۆژیەکان لە سەر لاشەی(نیك) بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە بەستوویەتی تا مردن .بەلاَم یەکەی بەستن لەو عەرەبانەیەدا لەکار کەوتبوو، وپلەی گەرمای ناو ژوورەکە بریتیبوو لە ٥٥ پلەی فەهرەنهایتی ، نیك خۆی کوشت بەهۆی هێزی بیرۆکەکانی .

تۆش دەکرێت خۆت بکوژیت ـ ئەگەر وریاو هۆشیار نەبیت! بەهۆی بیرۆکە کۆتبەندو بەربەستکارەکانتەوە، بەلاَم نەك بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ هەروەکو لەگەڵ نیك دا ڕوویدا، بەڵکو هێواش هێواش و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ تا توانای سروشتی خۆت لە گەیشتن بە خواست وئامانجەکان لە ناختدا دەکوژیت .!!

# بیرۆكە خراپەكانت كار دەكاتە سەر جەستەت

ئێمە  لە میانەی تاقیكردنەوەكانی بولیگراف (ئامێری دەرخستەی درۆ ) دەزانین كە جەستەت وەڵامدەرەوەی بیرۆكەكانتە، بە شێوەیەك كە گۆڕانكاری دەكات لە پلەی گەرمیەكەت، تێكڕای لێدانی دڵت، فشاری خوێنت، تێكڕای هەناسەدانت، تێكچوون و شپرزەبوونی ماسولكەكانت، زۆر عەرەقكردنەوەی دەستەكانت، كاتێك دەخرێیتە ژێر كاریگەری ئامێری دەرخستەی درۆ پرسیارێك كە لێت دەكرێت، ئەوەبێت: ئایا دزیت كردووە ؟ دەستەكانت زیاتر سارد دەبنەوە، دڵت خێراتر لێدەدات ، فشاری خوێنت بەرزتر دەبێتەوە، تێكڕای هەناسەدانت زیاد دەكات، ماسولكەكانت شپرزو شڵەژاو دەبن، عەرەق دەردەدەیت ئەگەر لەوەپێش دزیت كردبێت ودرۆ بكەیت، ئەو گۆڕانكاریە فسۆلۆژیانە تەنها لەكاتی دۆركردندا ڕوونادات، بەڵكو لە گەڵ هەر بیرۆكەیەكدا ڕوودەدات، هەموو خانەكانی جەستەت بە هۆی هەر بیرۆكەو خەیاڵێك كە بە مێشكتدا گوزەر بكات كاریان تێدەكرێت .

بیرۆكە خراپەكان بە شێوەیەكی خراپ كار لە جەستەت دەكات، لاوازت دەكات ، عەرەقت پێدەكاتەوە ،شپرزەو شێواوت دەكات، بەلاَم بیرۆكە ئیجابیەكان بە شێوەیەكی ئیجابی وباش كار لە جەستەت دەكات، ئارامی وحەسانەوەت پێ دەبەخشێت، وریا وهۆشیارت دەكات، بیرۆكەی باش دەبێتە هۆی ڕژاندنی ئەنزیمی (ئەندرۆفینات )وچالاكی دەكات لە مێشكدا، هەستكردن بەئازار كەمدەكاتەوە، وهەستكردن بە چێژ وئاسوودەیی زیاد دەكات .

## لەگەڵ خۆتدا قسە بكە وەكو ئەوەی كەسێكی سەركەوتویت

**((ئەمڕۆ گەیشتویتە ئەو شوێنەی بیرۆكەكانت پێ یان گەیاندویت، سبەینێش دەگەیتە ئەو شوێنەی بیرۆكەكانت دەتگەیەنێ ))**

**جیمس ئەلین**

**دانەری كتێبی As a Man Thinkeeth**

چی دەبێت ئەگەر بتوانیت فێرببیت كە هەمیشە وا قسە لە گەڵ خۆت بكەیت كە كەسێكی سەركەوتویت، لە جیاتی ئەوەی كە خۆت بە كەسێكی شكستخواردوو دابنێیت؟ چی دەبێت ئەگەر گفت وگۆی خراپی ناوخۆییت بگۆڕیت بە گفت وگۆی باش وئیجابی؟ چی دەبێت ئەگەر بتوانیت دەنگی بیرۆكەی هەستكردن بەكەمی و دەستەوسانی بێ دەنگ بكەیت و بیگۆڕیت بە بیرۆكەی ئەگەرەكانی بێ سنوور؟ چی دەبێت ئەگەر زمانی قوربانی بوون بگۆڕیت بە زمانی توانا و هێز ؟ هەروەها چی دەبێت ئەگەر ڕەخنەگری ناوناخت كە ڕەخنە لە هەموو جموجوڵێكت دەگرێ بگۆڕی بە ڕاهێنەرێكی ناوخۆیی و پشتگیر كە هانت دەدات و متمانە و هێزو توانات پێ دەبەخشێت كە بتوانیت بەهێزەوە ڕووبەڕووی هەموو ترسناكیەكان ببیتەوە؟ زۆرباشە. هەموو ئەوانەی وتمان دەكرێت ئەنجام بدرێت بە كەمێك لەسەرخۆیی ووردبینی وهۆشیاریەوە .

## بیرۆكە خراپە خۆكارەكان تێك بشكێنە

پزیشكی دەروونی (دانیەل جیە ئەمین ) بیرۆكە كۆتبەندەكان كە لە مێشكماندا دەیبیستین ناوناوە ANTs كە كورتكراوەی ( Automatic Negative Thoughts)ە

بیرۆكە خراپە خۆكارەكان، وشەی Ant لە زمانی ئینگلیزیدا واتە: مێرولە، بە تەواوی وەكو مێروولەی ڕاستی وایە كە دەكرێت كاتی پڕئارام ورۆمانسیت لێ تێكبدات، بیرۆكە

خراپە خۆکارەکانیش دەکرێ ژیانت وێران بکات وتێکی بدات، بۆیە (د . دانیەل ) وەسیەتت بۆ دەکات کە فێر ببیت چۆن ئەو بیرۆکانە تێ بشکێنیت ، یەکەمجار پێویستە هۆشیار بیت سەبارەت بەو بیرۆکانە، دوای ئەوە پێویستە لە مێشکت دەریان بکەیت، و تێکیان بشکێنیت لە ڕێی ڕووبەڕوو بوونەوەیان، دواجار پێویستە لە جێیان بیرۆکەی باش وجەختکەرەوە ودڵنیایی دابنێیت .

هەروەها دەڵێت: هەر شتێك دەبیستیت باوەڕی پێ مەکە ئەگەرچی لە ناو مێشکی خۆیشتەوە بیبیستی،

بنچینەی مامەڵەکردن لە گەڵ هەر جۆرە بیرکردنەوەیەکی سەلبی ئەوەیە کە بزانی تۆ لە بنەڕەتدا بەرپرسی لە گوێگرتن یان ڕێککەوتن لە گەڵ هەر بیرۆکەیەك لە نەبوونیەوە ، تەنها بیرکردنەوەت لە هەر بیرۆکەیەك یان گوێگرتنت بۆی لە ناختدا ئەوە ناگەیەنێت کە ئەوە دروستە .

پێویستە بەردەوام پرسیار لە خۆت بکەیت: ئایا ئەو بیرۆکەیە سودم پێ دەگەیەنێت یان زیان؟ ئایا لە ئامانجەکەمم نزیك دەکاتەوە کە مەبەستمە پێی بگەم یان دوورم دەخاتەوە لێی؟ ئایا ئەکتیف وچالاکم دەکات لە کاردا؟ یان ساردم دەکاتەوە وئاستەنگ دروست دەکات؟ پێویستە فێر ببیت تەحەدای ئەو بیرۆکانە بکەیت کە سودت پێناگەیەنێت لە دەستخستنی سەرکەوتن و بەختەوەری زیاتر وڕووبەڕووبوونەوەی .

## بیرۆکەی ( خراپ )سەلبی خۆکاری جۆراوجۆ

بۆ سودمەندی خۆت پێویستە هەندێك جۆربیرۆکەی خراپ وسەلبی خۆکار بناسیت کە لەوانەیە هێرشت بکەنە سەر، کاتێك تۆ ئەو بیرۆکە خراپە خۆکارانە دەناسیت، تێدەگەیت کە ئەوانە بیرۆکەی نا مەنتیقی و دوور لە ژیرین، وە پێویستە ڕووبەڕوویان بوەستیتەوە و بیانگۆڕیت یان لەناویان ببەیت، ئەمانەی خوارەوەش هەندێکن لەو بیرۆکە خراپە خۆکارانە:

١) بیرکردنەوە بە شێوازی ((هەمیشەو هەرگیز )):

ئەو شتانەی كە بیرۆكەی ((هەمیشەو بەردەوام ))لە گەڵیدا دەگونجێت زۆر كەمن ، ئەگەر تۆ وا گومان دەبەیت كە شتێك هەیە بەردەوام ڕوودەدات، یان تۆ هەرگیز ئەوەی خوازیاریت دەستت ناكەوێت، كەواتە تۆ هەر لە سەرەتاوە بڕیاری شكستی خۆت دەدەیت، تۆ كاتێك وشەكانی هەموو شتێك یان هیچ شتێك بەكاردەهێنیت وەكو (هەمیشە، هەرگیز، هەموو، هیچ كەس، هەموو جارێك، هەموو شتێك )ئەوە تۆ هەڵەیت ،بۆ نمونە :

- هەرگیز پلەم بەرز نابێتەوە .
- هەموان هەمیشە ئیستغلالم دەكەن .
- فەرمانبەرەكانم لە كۆمپانیاكەم گێم بۆ ناگرن .
- من هەرگیز كاتێكم بۆخۆم دەست ناكەوێت .
- ئەوان هەمیشە گاڵتەم پێ دەكەن .
- من هەرگیز ئارامیم دەست ناكەوێت .
- كەس گرنگیم پێنادات نە بە مردوویی نە بە زیندوویی.
- كەس مۆڵەتم ناداتێ وئارام ناگرێت لەسەرم .

كاتێك بیرۆكەی لە جۆری هەمیشەو هەرگیز بەكاردەهێنیت بیان گۆڕە بە باشتر وەكو تۆ بەردەوام ئیستغلالی من دەكەیت، بگۆڕە بە هەست بە توڕەیی دەكەم كاتێك ئیستغلالم دەكەیت، بەڵام من دەزانم تۆ پێشتر بە شێوەیەكی ویژدانەوە مامەڵەت لە گەڵ كردووم ، دڵنیام لەمەودوا هەروا دەكەیت .

**٢) جەختكردنەوە لە سەر سلبیەت و خراپی:**

هەندێك زیاتر چاو دەبڕنە لایەنە خراپەكان لە هەڵوێستەكاندا وناتوانن تەركیز بكەنە سەر لایەنە باش وچاكەكان ، بۆ نمونە ئەگەر لە پۆلێكدا كە ٣٠ی قوتابی تیایە ، چوار لەو قوتابیانە باش تێناگەن یان تێكدەرن لە پۆلەكەدا ، ئیتر مامۆستاكان لەو پۆلەدا تەركیز لەسەر ئەو چوار قوتابیە دادەنێن و ٢٦ەكەی تر لەبیر دەكەن تۆ هەمیشە بیر لە لایەنە ئیجابیەكە بكەرەوە نەك چاوبڕیتە لایەنە خراپەكە بۆ نمونە پەرداخێك نیوەیە لە ئاو، مەڵێ: ئەو پەرداخە نیوەی بەتاڵە بڵێ ئەو پەرداخە نیوەی ئاوە، (هەروەها با

وانەیەك لە عیسا پێغەمبەرەوە وەربگرین سلاّوی خوای لێ بێت، کاتێك لەگەڵ کۆمەڵێك لە حەواریەکاندا بەلای لاکە تۆپیوێکدا تێدەپەڕن هەموویان لوتیان دەگرن ودەڵێن ئای پیسە و بۆگەنی ناخۆشە، بەلاّم حەزرەتی عیسا (علیە السلام )فەرمووی: بەڕاستی ددانەکانی سپی وجوانن، ببینن لەناو ئەو لاشە تۆپیوەدا تەرکیزی خستە سەر ددانە سپیەکانی، تەنانەت لە کاری بانگخوازیدا پێویستە بە دوای بچوکترین شتی جوانی بەرامبەردا بگەڕێیت نەك هیچ جوانیەکی تیا نەبینیت، وتراوە: لە ناخی هەموو مرۆڤێکدا گەوهەرێك هەیە ).

**٣) مەزندەکردنی کارەسات :**

لە خەیاڵ و هزری خۆتدا بیر لە سیناریۆیەکی زۆر خراپ دەکەیتەوە وەکو ئەوەی کە بەڕاستی ڕوویدات، بۆ نمونە: دەتەوێت گەشت بکەیت بە ئۆتۆمبیل، لە خەیاڵی خۆتدا وایدادەنێیت کە وەردەگەڕێت وکارەساتی دڵتەزێن دێنیتە پێش چاوی خۆت، یان لە کاتی داخوازیدا بیر لە شتی خراپ مەکەرەوە بەڵکو وا بیر بکەرەوە کە دەچیتە داخوازی ئەو کچەی خوازیاریت ببێتە هاوسەرت وابیر بکەرەوە کە بەڵکو ڕەزامەندی دەربڕێت .

**٤) خوێندنەوەی بیرۆکەکان (ناخی بەرامبەر):**

تۆ ناو ناخی خەڵك دەخوێنیتەوە کاتێك باوەڕت وایە کە دەزانی کەسی بەرامبەرت بیر لە چی دەکاتەوە، لە کاتێکدا ئەو هەواڵی هیچی پێ نەداویت، سەبارەت بەوەی لە زەینیدا هەیە، بۆ نمونە : وا لە بەرامبەرت بخوێنیتەوە کە: تۆ توڕەیت لە من، من لای ئەو قبوڵ نیم، ئێستا دەڵێت نا ...لە کار دەرم دەکات ...ئەوەی پێشەوە خویندنەوەی ناخی خەڵکە کە لە ڕووی ئاینیەوە دروست نیە، بە پێچەوانەوە بڵێ: من نازانم ئەو بیر لە چی دەکاتەوە مەگەر پرسیاری لێ بکەم ..هتد .

**٥) هەستكردن بە تاوان و گوناهباری :**

**تۆ هەست بە گوناهباری دەكەیت كاتێك هەندێك وشە بەكاردەهێنیت وەكو: پێویستە، دەبوو، كاشكا، خۆزگە، بۆ نمونە كە دەڵێیت: دەبوو كاتی زیاترم بدایە بە سەعی وكۆشكردن بۆ تاقیكردنەوەكان، پێویستە كاتی زیاتر لەگەڵ منداڵەكان لەماڵدا بمێنمەوە، پێویستبوو زیاتر ڕاهێنانم بكردایە، تەنها بە هەستكردن پێویست بوو بە كارێك هەستاینایە، لەم حاڵەتانەدا ئەگەر گۆڕانكاری لەو جۆرە دەربڕینانەدا بكەیت كە هەستكردن بە گوناهباری تێدایە بە دەربڕینی تری وەكو : دەمەوێت ..دەكرێت ئامانجەكانم بە دیبێنم بە .. ، لە بەرژەوەندیمە كە ...، هەستكردن بە تاوانباری و گوناهباری سوود ناگەیەنێت ، بەڵكو ئاستەنگ لەبەردەم گەیشتن بە ئامانجەكانت دادەنێت .**

**٦) ناو وناتۆرە لێنان :**

**ئەم كارەش ئەوەیە كە ناوێك یان ئاوەڵناوێكی خراپ لە خۆت یان لە كەسێكی تر بنێیت، ئەمە جۆرێكە لە كەمكردنەوە یان بەكەم زانین، كە بەرگریت لێدەكات لە دروستكردنی جیاوازیەكان كە سودت پێدەگەیەنێت لە زیاتر كارا بوون، ئەو جۆرە ناووناتۆرانەش وەكو:گێلە، گەمژە ، نەفام، بێ توانا، كاتێك یەكێك لەو جۆرە ناوو ناتۆرانە بەكار دەهێنیت، خۆت یان كەسی بەرامبەر دەخەیتە ڕیزی گەمژەكان ونەفام و گێل و ناتواناكان، كە لە ژیانتدا ناسیوتن، ئەوە وا دەكات كە مامەڵەكردن لە گەڵ خۆت یان كەسێكی تر یان هەڵوێستێك بەوەی كە ئەزمونێكە یان هەڵوێستێكی ناوازە وجیاوازە كارێكی گران دەبێت، بەرەنگاری بیرۆكەی: من كەسێكی گەمژەم بەگوتنی: ئەوەی من ئێستا كردومە زۆر لەوە كەمترە كە زیرەكی من دەربخات، بەڵام بێگومان من كەسێكی زیرەكم.**

**(ئەوە بزانە كە ناو و ناتۆرە لێنان لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا قەدەغەیە، هەروەكو خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت :...ولا تلمزوا انفسكم ولا تنابزوا بالالقاب بئس الاسم الفسوق بعد الایمان .واتە: لاقرتێ وتانە لە خۆتان مەدەن وناو وناتۆرە ولەقەب لە یەكتر مەدۆزنەوە ئەوە خر اپترین ناوە دوای باوەڕ.**

# بنەمای

# ٣٣

## بیركردنەوە كۆتبەندەكانت تێپەڕێنە

**((هزری ناهۆشیارت ڕووبەڕووت نابێتەوە، بەڵكو هزری هۆشیارت چ بڕیارێك دەربكات وەریدەگرێت، ئەگەر بڵێیت: من توانای ئەوەم نیە، بێگومان هزری ناهۆشیارت، كار لەسەر بەڕاست گەیاندنی دەكات، لە بەرئەوە بیرۆكەیەكی باشتر هەڵبژێرە، بڵێ: من ئەوەم لا قبوڵە، لە هزری خۆمدا وەریدەگرم )).**

**د جوزیف مورفی.**

زۆرێك لە ئێمە بیرو باوەڕی وامان هەیە سەركەوتنمان كۆت دەكات، جا سەبارەت بە توانا كەسێتیەكانمان بێت، یان سەبارەت بە پێداویستیەكانی سەركەوتن بێت، یان بیروباوەڕمان سەبارەت بە چۆنێتی پەیوەندیمان بە كەسانی ترەوە بێت، یان ئەفسانەو شائیعەیەك بێت كە زانست ولێكۆڵینەوەكانی سەردەم بە درۆیان خستبێتەوە.

تێپەڕاندنی ئەو جۆرە بیروباوەڕە كۆتبەندانە یەكەم هەنگاوی پێویست وسەرەكیە ڕووەو فەراهەمهێنانی سەركەوتن، دەتوانیت ئەو جۆرە بیروباوەڕانە دیاریبكەیت كە دەبنە ئاستەنگ وكۆتت دەكەن، پاشان بیگۆڕیت بە بیروباوەڕی ئیجابی وباش كە هاریكاری سەركەوتنت بێت .

# تۆ بەتوانایت و شایستەی خۆشەویستیت

یەكێك لەو بیروباوەڕانەی كە كۆت وبەنـدی بـەهێز دروسـت دەكـەن و زۆر ڕۆشـنە ئـەو بیرۆكەیەیە كە بەشێوازێك نـاتوانین ئامانجـەكانمان بـەدی بێـنین، لـە گـەڵ ئەوەشـدا كـە باشـترین هۆكارەكـانی فێربـوون و زانـستی، لـە گـەڵ بـوونی چـەندین بابـەتی تۆمـاركراو سەبارەت بە ئەنجامدانی هەر كارو ئەركێك، بەلام ئێمە پێچەوانەی ئەوە هەڵدەبـژێرین: من ناتوانم بەو كارە هەڵسم، نازانم چۆن؟ كـەس یارمـەتیم نـادات، و ڕێـم نیـشان نـادات، من زیرەكی تەواو نیم، وەچەندین شتی تر .

هەموو ئەوە لە كوێوە سەرچاوە دەگرێت؟ ئەوە دەربارەی زۆربەی خەڵكی بابەتێكە بۆ سەردەمی منداڵی دەگەڕێتەوە، بزانن یان نا، باوك وباپیرانمان، مامۆستاكانمان، جگە لەوان لەگەورەو پێگەیشتوەكان، پێیان دەگوتین : نا نەكەی، نا ئەزیزم تۆ ناتوانیت لێیگەڕێ با من لەجیاتی تۆ ئەنجامی بدەم، دەتوانی لە ساڵی داهاتوو ئەنجامی بدەیت .

ئێمەش بەمجۆرە هەستەوە گەورە دەبین وگەشە دەكەین ،پاشان پشتگیری دەكەین بەو هەلانەی لە كاتی كاركردن و دڵەڕاوكێدا ،بەلام چی دەبێت ئەگەر لە جیاتی ئەوە بڵێیت :دەتوانم ئەوە بكەم ،من بەتوانام، چونكە كەسانی تر توانیویانە ئەوە ئەنجام بدەن، ئەگەر زانیاری تەواویشم نەبێت ئەو كەسانە فێرم دەكەن .

زۆرێك لە خەڵكی لەو باوەڕەدا نین كە بە پێی پێویست بە توانا بن لە مامەڵەكردن لە گەڵ ئاستەنگ وململانێكانی ژیان یان شایستەی خۆشەویستی بن، ئەوە دوو كۆڵەكەی گرنگە بۆ خۆ نرخاندن، باوەڕ بوون بەوەی كە تۆ بە توانایت لە مامەڵە كردن لە گەڵ هەر شتێكی تازەدا بەڵگەیە لەسەر نەبونی ترس بەرامبەر بە هەر شتێك، بیر بكەرەوە: ئایا لەگەڵ هەموو ڕوداوەكان مامەڵەت نەكردووە؟ لە كاتێكدا ئەو ڕوداوانە لەو پەڕی دژواری گرانیدا نەبوون؟بۆ نمونە: مردنی یەكێك لە ئازیزان، جیابوونەوە، ئیفلاس كردن، لە دەستدانی هاوڕێیەك، سەروەت وسامان، شۆرەت، لاوێتی، ئەو شتانە لەو پەڕی قورسی ودژواریدا بوون ومامەڵەشت لەگەڵدا كردن، كەواتە تۆ بەتوانایت، هەروەها تۆ

شایستەی هەموو ڕێزو حورمەتێكی، بڵێ: كە من شایستەی مامەڵەی جوانم، شایستەی خۆشەویستی هاوڕێ وخزمانم، شایستەی پەیوەندیەكی باشم، بەكەمتر لەوە ڕازی نابم .

## چۆن زاڵ دەبیت بەسەر بیرو ڕای كۆتبەند

بفەرموو لە گەڵ كردارێكی ئاسان وكارا كە لە چوار هەنگاو پێكدێت بۆ گۆڕینی بیروڕای سەلبی بۆ ئیجابی :

* بیروڕایەكی كۆتبەند دیاری بكە كە خوازیاریت بیگۆڕیت: لیستێك لەو بیرورا خراپ وسلبیانەی هەتە بنووسە كە كۆتیان كردویت وكەم توانیان كردوویت، ڕێگایەكی گونجاو و ئاسان ئەوەیە كە یەك دوو هاوڕێ لەوانەی خوازیاری گۆڕانكارین بانگێشت بكە كە دەتوانن هاوكارت بن لەو كارەدا، ئێستا هەموو ئەو شتانە بنووسە كە لە سەردەمی منداڵیدا لە باوك ودایك، مامۆستا، خزم وكەس بیستووتە و كاریگەری خراپی لەسەرت جێهێشتووە بۆ نمونە: (تۆ گەمژەیت، من گەمژەم، تۆ ئەوەندە زیرەك نیت بچیتە زانكۆ، من ئەوەندە زیرەك نیم بچمە زانكۆ ، ئاسمان ئاڵتون نابارێنێت، من هەرگیز دەوڵەمند نابم ) دوای تەواو بوون لە نووسینی لیستەكە ئەو بیروڕایە هەڵبژێرە كە تا ئێستا كۆتبەندی كردوویت و ناهێڵێت گەشە بكەیت بەو شێوەیە بەردەوام بە لە هەنگاوەكانی تر .

* دیاری بكە ئەو بیروڕایە چۆن كۆتی كردوویت .

* دیاری بكە خوازیاریت چی بكەیت، یان هەست بەچی بكەیت .

* ڕستەیەكی تر دابهێنە كە گۆڕانكاری بكات و بەرەو ئیجابی بوونت ببات، كە كارێك ئەنجام بدەیت.

**بۆ نمونە :**

* بیروڕای سەلبی كۆتبەند: پێویستە بۆخۆم بە هەموو كارێك هەڵسم. ڕاست نیە داوای یارمەتی بكەم، ئەوە نیشانەی لاوازیە .

⋆ ئەو شێوازەی ئەو بیرو ڕایە کۆتم دەکات ئەوەیە کە من یارمەتی لە کەس داوانەکەم، ئەوەش وام لێدەکات کە تا درەنگانێکی شەو شەونخونی بکێشم .

⋆ ئەوەی من دەمەوێت هەست کردنە بەوەی کە ئاساییە داوای یارمەتی بکەم، بەوەش لاواز نابم بەڵکو ئازایەتیە، خوازیارم بەتوانا بم لە داواکردنی یارمەتیدا لە کاتی پێویستدا، دەمەوێت هەندێك لە کارەکانم بە کەسانی تر بسپێرم .

⋆ یارمەتی داواکردن ئاساییە وهیچی تیا نیە، من شایستەی هەرجۆرە هاوکاری و یارمەتیەکم کە پێویستیم پێی بێت .

# بنەمای
# ٣٤

## ساڵانە چوار نەریتی سەرکەوتنی نوێ بەدەست بهێنە

**ئەو کەسەی خوازیارە بگاتە لوتکە لە بواری کارەکاندا پێویستە هێزی بێ پایان بخەملێنێ بۆ بنەماکان، پێویستە پەلە بکات لە تێکشکاندنی ئەو ئەو عادەتانەی دەکرێ تیکی بشکێنێت، وە پەلە بکات لە گرتنەبەری ئەو ڕێ و شوێنانەی ئەو عادەتانە دەگۆڕێت چەند بنەمایەك کە هاوکاری سەرکەوتنی بکات .**

**جیە بول جیتی .**

زانایانی دەروونناسی پێمان دەڵێن کە نزیکەی ٩٠٪ی هەڵس وکەوتمان بە حوکمی داب ونەریت دروست دەبێت، لەو ساتە وەختەی بەیانی لە خەو هەڵدەستیت تا ئەو کاتەی دەچیتەوە سەر جێگای خەوتن، سەدان شت بەهەمان شێوە ئەنجام دەدەیت، هەر لە شێوازی خۆ شۆردن وپۆشاك پۆشین و خواردن، وخوێندنەوەی ڕۆژنامەو گۆڤارەکان، و دەم وددان شۆردن، و شۆفێری و ڕۆیشتن بۆ کار، وبازاڕکردن وماڵ پاککردنەوە، وهتد.

به درێژایی ساڵانێکی زۆر کۆمەڵێك داب ونەریتی ڕەگ داکوتاوت دەست خستووە کە ئەو داب ونەریتانەیە دروستی ونادروستی کارو هەڵسوکەوتی تۆ دیاری دەکات لە هەموو بوارەکانی ژیانتدا، سەرەتا لە کارەکەتەوە تادەگاتە تەندروستی وپەیوەندیەکانت .

هەواڵی خۆش ئەوەیە کە داب ونەریتەکان لە ئازادکردنی زەینتدا بەسوودە، بەڵام جەستەت خۆکارانە کاردەکات، ئەوەش پلان دانانی ڕۆژەکەتت بۆ ئاسان دەکات، بەڵام گەرماوکردنەکەت لە کیس دەبات، یان قسەکردن لە گەڵ هاوسەرت لە کاتێکدا شۆفێری

دەکەیت، بەلاّم هەوالّی ناخۆش ئەوەیە بکەویتە ناو تەلّە وببیتە نێچیری نمونەی هەلّس وکەوتی ناهۆشیارانە و ڕوخێنەری خود کە ئاستەنگ بێت لەبەردەم گەشەکردن وپێشکەوتن وسەرکەوتنت.

داب ونەریتەکان هەرچۆن بن، ئاستی دەرەنجامی ئێستات دیاری دەکات، ئەگەر خوازیاری دەستخستنی ئاستی بەرزتری سەرکەوتنیت، ئەوا پێویستە وازبهێنیت لە هەندێك لەو داب ونەریتانەی هەتە (دووبارەنەکردنەوەی پەیوەندیە تەلەفۆنیەکان ، نەخەوتن تا درەنگانێکی شەو بەدیار سەیرکردنی فیلمی شەو، فرێدانی تانەو تەشەری بریندارکەر، خۆراك خواردن بە خێرایی وپەلە پەل ڕۆژانە، جگەرە کێشان، لە مەوعید دواکەوتن، زیاد لەداهات خەرجکردن )گۆڕینی ئەمانە بە داب ونەریتی باشترو بەرهەمدارتر (دووبارەکردنەوەی پەیوەندیە تەلەفۆنیەکان لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا ،٨کاتژمێر خەوتن وپشوودان، ڕۆژانە بۆ ماوەی کاتژمێرێك خوێندنەوە، هەفتانە جار جار ڕاهێنان و وەرزش کردن، خواردنێکی تەندروست، ئامادەبوون لە کاتی خۆیدا لە مەوعیدەکاندا، پاشەکەوتکردنی لە ١٠٪ ی داهات ).

## نەریتەکان بەردەوام ئە نجامەکان دیاری دەکات، باش یان خراپ

((سەرکەوتن بریتیە لە تێگەیشتن وئەنجامدانی چەند نەریتێکی سانا ودیاریکراوبەردەوام لەکۆتاییدابەرەو سەکەوتن دەچێت ))روبرت جیە.رینجر

نەریتەکانت دەرەنجامەکانت بۆ دیاری دەکات ،کەسە سەرکەوتووەکان تەنها بە ڕامالّین ناگەنە لوتکە ،چونکە گەیشتن بە لوتکە کاری بەردەوام ورێك وپێك وخۆرێکخستن وپابەندبوونی دەوێت ، هەموو ڕۆژێك هەولّی زۆرتر وتوانا بەگەڕخستنی زیاتر لە پێناو ئەنجامدانی کاروئەرکەکان ،ئەو داب ونەریتانەی ئەمڕۆ بە دەستی دەهێنیت داهاتووت بۆ دیاری دەکات .

یەکێك لە گرفت وکێشەکانی خەڵك لەوەدایە کە دەرەنجامی داب ونەریتەخراپەکانیان زوو دەرناکەوێت، بەڵکو لە درەنگانێکی تەمەندا بە دیار دەکەوێت، کاتێك داب ونەریتێکی خراپ دەست دەخەیت، لە داهاتووی ژیانتدا بەرهەمەکەی دەبینیتەوە، کە خۆشحاڵ نیت پێی، بەڵام ژیان بەردەوام پێشکەشتی دەکات، ڕاستیەکەی ئەوەیە کە تا بەردەوام بیت لە جۆرێکی تایبەت لە مامەڵە کردن هەمان دەرەنجامت دەستدەکەوێت، نەریتی خراپ دەرەنجامی خراپ ونەریتی باش دەرەنجامی باشت بۆ بەرهەم دێنێت .

کەواتە هەر لە ئێستاوە دەست بەکار بکە و گەشە بە داب ونەریتە باشەکان بدە، لێرەدا دوو هەنگاو هەیە کە بنرێت بۆ گۆڕانکاری لە نەریتە خراپەکاندا، هەنگاوی یەکەم بریتیە لە دروستکردنی لیستێك بۆ پۆلێنکردنی نەریتە خراپەکان کە هەمیشە کاریگەری خراپی لەسەر ژیانت جێهێشتووە، دەکرێ داوای یارمەتی لە کەسانی تریش بکەیت لە دەوروبەرت بۆ دیاریکردنیان، ئەمەی خوارەوە لیستێکە لە بلاوترین داب ونەریتی خراپ :

- دواخستن (تسویف).
- درەنگ گەیشتن بە کۆبوونەوەکان(پۆلی خوێندن) لە هەموو کاتەکان یان زۆربەیان .
- لەبیرچونەوەی ناوی کەسێك کە پێش چەند چرکەیەك پرسیارت لێکردووە .
- قسەکردن بە بێ گوێدانە ئاخافتنی کەسانی تر لە جیاتی گوێ گرتن لێیان .
- وەلامدانەوەی تەلەفۆن لە کاتی کۆبوونەوەکان یان کاتی دیاریکراو بۆ منداڵ وخێزانت .
- کارکردن تا کاتێکی درەنگ .
- پێش خستنی کار بە سەر کات بەسەربردن لە گەڵ ماڵ ومنداڵدا .
- غەیبەتکردن ولە پاشەملە باسکردن .
- لە بەردەرگا دانیشتنی ژنان .

- سەركۆلأن گرتنی لاوەكان  وتانە وتەشەردان لە كچان .
- لوت بەرزانە مامەڵە كردن لە گەڵ ژن ومنداڵ یان كەسانی تر .

هەنگاوی دووەم :بریتیە لە دیاری كردنی دابو نەریتی سەركەوتنی باشتر وزیاتر بەرهەمهێن، وە دانانی سیستمی گونجاو بۆ پاراستن وپێشخستنیان . بۆ نمونە ئەگەر بتەوێت بەیانی زوو بگەیتە سەر كار پێویستە كاتژمێرێك زووتر بخەویت وئاگادارکەرەوەی كاتژمێرەكەت یان مۆبایلەكەت رێك بخەیت .

ئەگەر سالأنە چوار داب ونەریتی نوێ و باش دەست بخەیت ئەوا لە ماوەی پێنج ساڵدا بیست نەریتی باشت بەدەست هێناوە، كە دەكرێت ببێتە هۆكارێك بۆگۆڕانكاریەكی گەورە لە ژیانی خۆت وكۆمەڵگە، وداهاتوویەكی زۆر ڕۆشن بۆ خۆت مسۆگەربكەیت .

# بنەمای

# ٣٥

## پابەندبوون بە ڕێژەی ٩٩٪ پەسەند نیە ، بەڕێژەی ١٠٠٪ پێویست و خوازراوە.

**((جیاوازی هەیە لە نێوان گرنگیدان وپابەندبوون، کاتێك گرنگی بە ئەنجامدانی شتێك دەدەیت، پێی هەڵناستی تاکو ئاسان وخۆش دەست نەبێت، بەڵام کاتێك بە شتێکەوە پابەند دەبیت، جگە لە دەرئەنجامەکان هیچ بیانوویەکی تر قبوڵ ناکەیت ))**

**کین بلانشارد .**

**بەڕێوەبەری ڕۆحی کۆمپانیاکانی بلانشارد**

لە ژیاندا دەستکەوتەکانی سەرکەوتن پشکی ئەو کەسانەیە کە لە ١٠٠٪ پابەندن بە دەرئەنجامەکان، وە ئەوانەی هەڵوێستێکی ژیرانەیان هەیە کە دەڵێت: پابەند دەبم ئەو کارە چەند لەسەرم بکەوێت )، ئەوانە هەموو بوونی خۆیانی پێدەبەخشن ،وە هەر توانایەکیان هەبێت بەکاری دەهێنن لە پێناو گەیشتن بەو ئامانجەی بۆخۆیان دیاری کردووە، گەیشتن بە پلە و پایەیەکی کارگێڕی بێت، یان تەواوکردنی خوێندن بێت، یان لە بەرکردنی قورئانی پیرۆز بێت ،...یان ..یان... هتد .

چەند چەمکێکی سانایە، لە گەڵ ئەوەشدا سەرسام دەبیت لە ژمارەی ئەو کەسانەی ڕۆژانە لە خەو هەڵدەستن و لە گەڵ دەروونی خۆیان بە جەنگ دێن سەبارەت بەوەی ئایا پابەندبوونی خۆیان دەپارێزن یان دەست دەگرن بە سیستمەکانی خۆیان یان پلانەکانیان جێبەجێ دەکەن .

## بنچینەی (( نا بۆ هەلاَویَركردن ))

كەسانی سەركەوتوو دەست دەگرن بە بنچینەی (نا بۆ هەلاَویَركردن )) سەبارەت بەوەی پەیوەستە بە سیستمەكانی رۆژانەیان. تەنها بە پابەندبوون بە ریَژەی لە ١٠٠٪ بە شتیَكەوە ، ئیتر هیچ هەلاَویَركردنیَك نامیَنیَت ، كارەكە كۆتایی پیَهاتووە و بوار نەماوەتەوە بۆ گفت وگۆ كردن، بۆ نمونە ئەگەر  پابەند بووم بە ریَژەی ١٠٠٪ بە جگەرە نەكیَشانەوە ، لە دوای ئەوە بەهیچ شیَوەیەك بیری لیَناكەمەوە ، بارودۆخ هەرچۆن بیَت هەلاَویَركردن نیە ، بوار نامیَنیَتەوە بۆ گفت وگۆ یان هەر ئەگەر ولیَكدانەوەیەكی تر، پیَویست ناكات هەموو رۆژیَك ململانیَ لە گەلّ ئەو بریارەدا بكەم، بریار دەرچووە وكۆتایی هاتووە، بواری گۆرینی یان پاشەكشە نەماوە ، ئەوە ژیان ئاسان وسادە دەكات، وام لیَناكات چركردنەوەم لە دەست بدەم ، توانای وەبەرهیَنانی  وزەیەكی ناوخۆیی گەورەم پیَدەبەخشیَت، كە دەكریَ لە جەنگی دەروونی ناخمدا لە دەرەنجامی دلّەراوكیَدا لە دەستی بدەم، وەكو دەولّەتیَك وایە ئەگەر بەجەنگ و كیَشەی ناوخۆییەوە سەرقالّ بیَت هەرگیز ناتوانیَت رووبەرووی كیَبەركیَ و ململانیَ ودوژمنە دەرەكیەكان ببیَتەوە .

ئەگەر پابەند بیت بە راهیَنانی رۆژانە بۆ ماوەی ٣٠ خولەك، یان دیاری كردنی یەك كاتژمیَر بۆ خویَندنەوە، یان ویردی رۆژانە ودەوركردنەوەی قورئانی پیرۆز یان نزاو پارانەوەی بەیانیان وئیَواران ، هەر كام لەوانە، لە هەر بارودۆخیَكدا لە گەشت بیت یان لە مالّ یان لە گەشت وگوزار دەتوانیت لە ١٠٠٪ پابەندبوونی خۆت بپاریَزیت . (لیَرەوە پیَویستە ئاماژە بە پابەندوونی موسولّمان بكەین بە ئایینەكەیەوە ئەگەر بە ریَژەی ١٠٠٪ پابەند بیَت بە ئایینەكەیەوە دنیاو دوا رۆژی دەست دەكەویَت، ودەبیَتە مامۆستای مرۆڤایەتی، بەلاَم ئەگەر پابەندبوونی خۆی لە دەست دا ئەوا دەبیَتە خواردنی سەر خوانی بەر دەم كۆمەلّیَك برسی هەریەكەو لە لایەكەوە هەلّپەی بۆ دەكات( یوشك الامم ان تداعی علیكم كما تداعی الاكله الی قصعتها....) ، تۆش ئەگەر پابەند نەبیت بە بریارەكانتەوە چەندین گرفت وكیَشە و لەمپەر و دەردو نەخۆشی تینت بۆ دیَنیَت و لە

گەیشتن بە ئامانجەكانت دوات دەخات، ئەفسوس هەندێك كەس برادەرێكیان فەرمووی جگەرەكێشان یان خواردنەوەی مادە كهولیەكانی لێدەكات، ملكەچ دەبێت چونكە برادەرەكەی تەكلیفی لێكردووە ، ئەگەر ئەوانە پابەندبوونی خۆیان بە ڕێژەی ١٠٠٪ بێت هەرگیز خۆیان دووچاری هەڵە ناكەن .

# بنەمای
# ٣٦

## زیاتر فێر ببە تاكو زیاتر قازانج بكەیت

**((ئەگەر فێربوونم بۆ فەراهەم هات سەركەوتنم بەدەست هێناوە))**

**جون وودن**

ئەو كەسانەی زانیاری و زانستی زۆریان لایە جیاوازیەكی زۆر گەورەیان هەیە لە گەڵ كەسانێكی تردا كە ئەو ڕێژەیان لە زانست وزانیاری پێ نیە، لە گەڵ ئەوەدا تۆ وا هەست دەكەیت كە ئەو ڕادەیە لە زانست وزانیاری پێویستی بە ساڵانێكی زۆر هەیە بۆ ئەوەی سەركەوتنی گەورە بە دەست بهێنیت، بەلاَم ڕاستیەكەی ئەوەیە كە چەند كارو هەڵسوكەوتێكی سادەو ساكار وەكو ( ڕۆژانە یەك كاتژمێر خوێندنەوە، كەمكردنەوەی سەیركردنی تەلەفزیۆن، بەشداریكردن لە چەند خولێكی زانستی یان هەربوارێكی تر، وات لێ بكات كە بە شێوەیەكی سەرسوڕهێنەر مەعریفەت زیاد بكات و سەركەوتنی بەرچاو فەراهەم بهێنیت .

## كاتی سەیركردنی تەلەفزیۆن كەم بكەرەوە

ڕاستیەكی دژوار ئەوەیە كە كەسێكی ئاسایی ڕۆژانە ٦ كاتژمێر سەیر سەیری تەلەفزیۆن دەكات، ئەگەر لەم جۆرە كەسانەیت ، ئەوە بزانە كاتێك دەگەیتە تەمەنی ٦٠ ساڵی ١٥ ساڵی تەمەنت بە فیڕۆ داوە لە ژیانت لە سەیركردنی تەلەفزیۆن، كە دەكاتە چارەكێكی تەمەنت، ئایا بەڕاست خوازیاریت كە چارەكێكی تەمەنت لە سەیركردنی ژیانی كەسانی تردا بەسەر ببەیت ، ئەوان دەوڵەمەند و بە ناوبانگ ببن ، بەلاَم تۆش ژیانێكی پڕ چەرمەسەری و دژواری ببەیتە سەر ؟!!

لە یەكەم دیدارم لە گەڵ مامۆستاكەم (دبلیو كلیمنت ستون) داوای لێكردم ڕۆژانە كاتژمێرێك لە سەیكردنی تەلەفزیۆن كەم بكەمەوە، ئەوەی بۆ ڕوونكردمەوە كە ئەوە دەكاتە ٣٦٥ كاتژمێر لە ساڵێكدا واتە زیاد لە نۆ هەفتە كاركردنی زیادە  كە ماوەی هەر یەكێكیان بریتیە لە ٤٠ كاتژمێر  ، پرسیارم لێكرد چی لە كاتژمێرە زیادە بكەم وتی: بە هەر شتێكی بەسوود كە دەتوانیت فێری ببیت، (خوێندنەوەی بۆ ماوەی كاتژمێرێك ڕۆژانە، ئەنجامدانی ڕاهێنانێك، بەسەربردنی لە گەڵ ماڵ ومنداڵت، پەیوەندی كردن بە هەندێك دۆست وبرادەرەوە.

( ژیاننامەی هەندێك لە پێغەمبەران (علیهم السلام )یان ژیاننامەی هاوەڵان یان هەندێك لە گەورە پیاوانی سەركەوتوو لە جیهاندا، خوێندنەوەی هەندێك پەڕاو سەبارەت بە دەروونناسی، كۆمەڵناسی، هونەری تەسویق، تەندروستی ....هتد )

## سەركردەكان دەخوێننەوە

د.جون دیمارتینی ئەو ملیۆنێرەی خۆی خۆی دروست كردو خۆی پێگەیاند، لیستێكی دانا بە ناوی هەموو ئەوانەی خەلاتی نۆبڵیان وەرگرتووە، پاشان لیستێكی تری بە ناوی هەموو گەورە پیاوان لە هەمان ئەو بوارانەدا دروست كرد، چ لە بواری هۆنراوە، زانستەكان، ئایین، یان فەلسەفە، پاشان دەستی كرد بە خوێندنەوەی ژیاننامەو كارو چالاكیەكانیان، سەرسوڕهێنەرنیە كە (جون )یش یەكێكە لە زیرەكترین و داناترین پیاوەكانی دنیا كە بە دیداریان گەیشتووم، خوێندنەوە دەستكەوتی زۆر گەورەی هەیە.
جون دەڵێت: ناكرێ دەستت بخەیتە ناو قاپێك ڕەنگ وبۆیاخ بێ ئەوەی دەستت ڕەنگ بگرێت، بە هەمان شێوە ناكرێ هزرو دڵت بكەیتە ناو كارو ژیانی گەورە پیاوان و ناوداران و كەسەسەركەوتووەكان بێ ئەوەی هەندێكی بە هزرو بیرتەوە هەڵبواسرێت، ئەگەر ژیاننامەی گەورە و ناودارەكان بخوێنیتەوە كاریگەری گەورە لە سەر ژیانت جێدەهێڵێت و دەرەنجامی گەورەی لێدەكەوێتەوە .

جیم جون یەکەم فەیلەسوفی هاندەرو خەڵاتی بەخشی ئەمریکی بە هەمان شێوە پێشنیاری کاتژمێرێك خوێندنەوە دەکات لە ڕۆژێکدا، وە فێری کردم ئەگەر هەفتەی پەڕاوێك بخوێنمەوە ئەوا لە ماوەی ١٠ ساڵدا ٥٢٠ پەڕاو و لە ماوەی ٢٠ ساڵدا زاتر لە ١٠٠٠ پەڕاو دەخوێنمەوە ، ئەوەش بەسە بۆ ئەوەی کە وام لێ بکات کە لە ڕیزبەندی ١٪ی پسپۆڕەکانی بوارەکەی خۆم بم، لە پاڵ ئەوانەدا چەند جۆر پەڕاوێکی تر زیاد بکە دەبیتە کەسێکی جیاواز و هەڵگری چەند سیمایەکی جیاواز کە کەسانی تر نیانە .

## فێری خوێندنەوەی خێرا بـــبـــە

## ( القراءة السريعة )

ئەگەر کەسێکی بە هێواشی و لە سەرخۆ دەخوێنیتەوە ،وحەزدەکیت زیاتر ی بکەیت ، ئەوا بیر لەوە بکەرەوە بەشداری خولێك بکەیت نەك هەر تەنها لە پێناو فێربوونی خوێندنەوەی خێرا بەڵکو بۆ ئەوەی بتوانیت زیاتر و زووتر زانیاری وەربگریت ،باشترین سەرچاوەیەك تاقیم کردبێتەوە لەو بوارەدا خولێك بوو بە ناوی **photoReading** کە بول شیل دایهێنابوو ،وەکو وەرشەیەکی کار ی هەفتانە لە زۆرێك لە شارەکانی جیهاندا یان وەکو خولێکی خوێندنی خۆیەتی لە دەزگای ستراتیژی فێربوون **Learning Strategies Corporation 2000Plymouth ,Minnetonka, MN55305** ژمارە تەلەفۆنی ٨٠٠-٧٣٥-٨٢٧٣)بۆ سوود وەرگوتنی زیاتر دەتوانیت سەر دانی ماڵپەڕی www.learning.strategies.com .

## ژيانـنامەى گەورە و سەركردەكان بخوێنەرەوە ولێكۆڵنەوە بكە لە سەريان
## ( ولكم في رسول الله اسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر )

ژياننامەى گەورە پياوان وهەڵكەوتوانى ناو مرۆڤايەتى كەسانى ناوازەو لێهاتوون ، كەمن ئەوانەى دەبنە جياواز ووەكو سـومبول دەردەكـەون هـەوەكو پێغەمبـەرى ئيـسلام محمـد (صلى الله عليه وسلم ): دەفەرموێت : الناس كالأبل المئة لا تكاد تجـد فيهـا راحلـة ) واتـە :خەڵكى هەروەكو سەد وشتر وايە لەوانەيە تـەنها يـەك سـەر قافڵەشـت دەسـت نەكـەوێت ،ئەوانەى ئيدارەى وڵات دەكەت ئەگـەر بـە ڕێـژەيى هـەژماريان بكـەيت ڕێـژەى لـە سـەدا چـەند وەردەگـرن ؟!،تـۆش هەوڵبـدە ببيتـە يـەكێك لـەو كەسـانە .كەواتـە ئەوانـەى هەڵكـەوتوون كەسـانێكن كاريـان زۆر كـردووە و سـەركەوتنيان بەدەسـت هێنـاوە بۆيـە پێويـستە هۆكـارى سـەركەوتنيان بـزانين ،لـە نێـو هـەموو مرۆڤەكانـدا خوێندنـەوەى ژياننامەى پێغەمبەران زۆر گرنگە چونكە ئەوانە پالفتە وهەڵبـژێرراوى خـواى گـەورەن ،دواى ئەوان هاوەڵە بەڕێزەكانى ،ئينجا زانايان و شارەزايانى هەموو بوارەكان بە تايبەتى بوارەكـانى زانـستە مرۆڤايەتيـەكان .بـە تايبـەتتر زانـستى كۆمەڵناسـى ودەروونناسـى و گەشەى مرۆيى . نووسەرى ئەم پەڕاوە لـە سـەرەتادا كەسـێكى زۆر سـادە بـووە ،كەسـێكى وەكو ئانتۆنى ڕابينز و وين دايـەر و سـتيفن ئـار كـوڤى و باربـارا دى ئـەنجليس و ...هتـد هەموو ئەوانە كەسانى سادەو ئاسايى بوون بەلأم بە هەوڵ وتێكۆشان گەيـشتوونەتە ئـەو ئاسـتەى كـە مليۆنـەها نوسـخە لـە پـەڕاو ونوسـراوەكانيان فرۆشـراوە بـۆ جۆرەهـا زمـان وەرگێـڕدراوە .مـن خـۆم وەكـو وەرگێـڕى ئـەم پـەڕاوە بـۆ چـەندين جـار بەشـدارى تاقيكردنـەوكانى پـۆلى شەشـەمى ئامـادەيى بـووم تـا دواجـار تـەواوم كـردو قۆنـاغى ئامـادەييم بـڕى و دواتـر كـۆليجى ياسـاو زانـستە ڕاميارىـەكانم تـەواو كـرد ، ئێـستاش سەرقاڵى نووسينى ماستەرنامەم لە ياسادا ، چونكە كۆڵم نەدا لـە گـەڵ بـوونى چـەندەها لەمپەڕ لە ڕێگەدا.

# ئامادە بە بۆ فێربوون

**((چەندە خاكی بیت زیاتر ئامادەی فێربوون دەبیت ، شتێك لە تواضع وخاكی بوون بە باشتر نابینم بۆ ئەو مەبەستە ))**

**جون دونر**

كاتێك سەرقاڵی دانانی ئەم پەڕاوە بووم لە سەر پشتی فڕۆكەیەك لە تەنیشت (سكیب باربر )دانیشتبووم كە بەرەوە لاس فیجاس دەفڕی، سكیب مامۆستای فێركار بۆ فێركردنی شۆفێری توانای پایان بۆ فێرخوازانی بواری پێشبڕكێ بەكار دەهێنا، كاتێك پرسیارم لێكرد سەبارەت بە باشترین فێرخواز، لە وەڵامدا وتی: باشترین قوتابیم ئەوانەن كە ئامادەباشی فێربوونن، ئەوان كراونەتەوە بەڕووی فێربووندا، بەڵام ئەو قوتابیانەی كە هیچ فێر نابن و سەركەوتن بەدەست ناهێنن، ئەوانەن كە وا دەزانن هەموو شتێك دەزانن ، ئەو كاتە تۆ ناتوانی هیچیان فێر بكەیت ، تاكو گەشە بكات و فێر ببێت ، تۆ پێویستە بكرێیتەوە بە ڕووی فێربووندا، وە پێویستە لەوە خۆت ڕزگار بكەیت كە گوایا هەموو شتێك دەزانیت، تۆ پێویستە ببیتە فێرخواز (دەڵێن لاوێك یاری كردووە لە بواری كۆنغ فۆ ، و كاراتی تا گەیشتۆتە وەرگرتنی پشتێنی ڕەش كە پلەیەكی پێشكەوتووە ، ڕاهێنەرەكەی لێی دەپرسێت ئێستا هەست بە چی دەكەیت، لە وەڵامدا دەڵێ ئیتر گەیشتە ئامانجی كۆتایی، ئەویش دەڵێ هێشتا ماوتە بۆ وەرگرتنی ئەو پلەیە ئەوا دواخرا بۆ ساڵی داهاتوو ، لە ساڵی داهاتوودا ، هەمان پرسیاری لێدەكاتەوە دەڵێت: ئەویش دەڵێت ئێستا دەزانم كە پلەیەكی باشم لە كارەكەم بە دەست هێناوە ، ئەمجاریش دوای دەخات بۆ ساڵی داهاتووتر ، لە ساڵی سێهەمدا هەمان پرسیاری پێشتری ئاراستە دەكات لاوەكە لە وەڵامدا دەڵێت : ئێستا چوومەتە سەر ڕێگای بەرەو سەركەوتن چوون ، ڕاهێنەرەكەی دەڵێت ئێستا شایستەی پشتێنی ڕەشی ) لە هەر قۆناغێكدا مرۆڤ وتی تەواو ئیتر فێر بووم كۆتایی ڕێگایە ئەوە نیشانەی نەزانی وفێرنەبوونە .

## سیستمێکی هەفتانە لە پێناوی زیاتر زیرەکتر بوون

لە کۆتایی ئەم کتێبەدا چاوێك بخشێنە بە سەر لیستی سەرچاوەو نووسراوەکان ،دواجار ئەو سەرچاوەو کتێبانە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی جیاواز بیت، لە بوارە زیندووە کانی پەیوەست بە ئاسوودەیی وسەلماندنی خود، کە باشترین ڕاو سەرنج وزانیاری وشێوازو بەرنامە وسیستم ورێو شوێنە متمانە پێکراوەکان و ڕازەکانی سەرکەوتن لە خۆ دەگرێت، ئەگەر هەفتانە پابەند بوویت بە خوێندنەوەی کتێبێك، پێداچوونەوەت بۆ کرد، وە لانی کەم تەنها یەك وانە یان پەند کە لە یەك کتێب فێربوویت جێبەجێ بکەیت ، ئەوا پێش کەسانی تر دەکەویت کە وەکو تۆ کار ناکەن.

هەموو ئەو کتێبانە یارمەتیدەرم بوون بۆ گەیشتن بە ئاستێکی بەرز لە سەرکەوتن کە دەستم خستووە، کە دەکرێ تۆش ئەو کتێبانە بکەیتە بنچینەی کتێبخانەی سەرکەوتن بۆ خۆت .

(سەرچاوەکانی کۆتایی ئەم کتێبە من زیادو کەمم تیا کردوە لە بەرئەوەی زۆربەیان بە ئاسانی دەست ناخرێن ) وەرگێڕ .

## ژیاننامەی گەورەو ناوداران بخوێنەرەوە

سەرە ڕای ئەو لیستەی لە کۆتایی ئەم کتێبەدا هاتووە هەستە بە خوێندن و لێکۆڵینەوەی ژیاننامەی ناوداران و گەورەپیاوان (پێغەمبەران ، هاوەڵان وزانایان و پسپۆڕان وسەرکەوتوان و هەڵکەوتووەکانی دنیا )، لەو میانەوە فێردەبیت چۆن ببیتە کەسێکی گەورەو سەرکەوتوو لە ژیاندا ، عومدەو گەورەی نیۆرکی پێشوو (رادۆلف جولیانی)دەڵێت: ژیاننامەی کەسایەتیە سیاسیە گەورەکان پێشترو ئێستاش بەشێکی تایبەتن لە بەرنامەی خوێندنەوەم، ژیاننامەی جون اف کیندی کاریگەری زۆری هەبوو لەسەرم لە تەمەنی هەرزەکاریمدا، کاتێك گوێبیستی سیاسیەك دەبووم کە لە گەڵ

جەماوەردا دوو ڕووی دەکرد لەبەر خۆمەوە دەموت : ئایا ئەم کەسە پێویستی بە خوێندنەوی بەشێك لە کتێبی (profiles in Courage) نیە کە ژیاننامەی جون اف کنیدی یە .

(خوێنەرانی هێژا ژیاننامەی پێغەمبەران و هاوەڵان وزانایان و پیاو چاکان و خواناسان و گەورە پیاوان و ژنان )سوودی زۆر گەورەتان پێدەگەیەنێت جگە لەوەی تام وچێژی رۆحیشی لێوەردەگرن . چونکە خوای گەورە دەفەرموێت : ان في قصصهم عبرة لاولي ألباب )

# بنەمای

# ٣٧

## لە مامۆستايانەوە هاندان وسەرمەشقی وەربگرە

**ولكم في رسول الله اسوة حسنة لمن كان يرجوالله واليوم الآخر**

**واتە لە پێغەمبەری خوادا سەرمەشقیتان بۆ هەیە، بۆ كەسێك هیوای بە ڕەزامەندی خوا بێت و ڕۆژی پەسلانی بوێت .**

**((كەسی سەركەوتوو ئەو كەسەیە بەرپرسیارێتی خۆی هەست پێدەكات سەبارەت بە خۆ هاندان، یەكەمجار لە خۆیەوە دەست پێدەكات چونكە كلیلی وروژاندنی پەرۆشی خۆی لە دەستدایە .))**

**كیمونز ویلسون**

زۆرێك لە ئێمە ڕاهێنراوین لە لایەن هۆكارەكانی ڕاگەیاندن و باوكان ودایكان وقوتابخانە و ڕۆشنبیری كە چەند بیرۆكەیەكی كۆتبەندمان هەبێت ، لە سەر بنچینەی (ئەوە نابێت ، مـن شایـستەی ئـەوە نـیم ) ئـەم جـۆرە بیركردنەوەیـە لـەو سـەرەتای تەمەنـەوە كاریگەریـەكی قـوڵی دەبێـت لەسـەرمان بـە ڕادەیـەك كـە پاڵنـەرێكی دەرەكـی بـەردەوام پێویـست بێـت ،لـە پێنـاوی زاڵبـوون بەسـەر كاریگـەری خراپـی بیركردنـەوەی سـەلبی، و ڕۆیـشتن بـەرەو بیرۆكـەو هەڵوێـستە هزریـەكانی زیـاتر ئاراسـتەكراو بـەرەو سـەركەوتن. تەنها ئامادەبوون لە وۆرك شۆپێكی هەفتانە بەس نیە ، هەروەها خوێندنـەوەی پـەڕاوێك یان بینینی كاسێتێكی ڤیدیۆ بۆ ڕاهێنان بـەس نیـە ، ئـەوەی سـەركەوتووەكان بەڕاسـتی ئــەنجامی دەدەن، بریتیــە لــە گــوێگرتنی ڕۆژانــە بــۆ بەرنامــەكانی بــەناوبانگترین مامۆستایانی هاندان و داهێنەر لە بوارەكانی ماڵ یان ئۆتۆمبیـل یـان كتێـب، ئەگـەر بـۆ ماوەی ١٥ خولەكیش بێت ..

## ئەوەی خوازیاری فێری ببە یان ئەوەی پێویستە فێری ببیت

كەسێكی ئاسایی ڕۆژانە ٣٠ خولەك لە ڕێگای ڕۆیشتن بۆ شوێنی كارەكەی، ئەوەندەش لە گەڕانەوەدا بەسەردەبات، لە ماوەی پێنج ساڵدا ١٢٥٠كاتژمێر لە ئۆتۆمبیلدا بەسەردەبات، كە دەكاتە ئەو كاتەی پێویستە بۆ بەدەست هێنانی بڕوانامەی زانكۆ، بە هەر هۆیەكی گواستنەوە گەشت بكەیت، بە ئۆتۆمبیل یان شەمەندەفەر، یان بە پایسكل یان هەر هۆیەكی تری گواستنەوە، یان بچیتە دەرەوە بۆ پیاسە كردنێك، یان گوێبیستی كاسێتێكی دەنگی بیت ، دەنگونجێت بە هۆیەوە ببیتە كەسێكی جیاواز و بەرەو سەركەتنت ببات، لە هەموو بوارەكانی ژیانتدا، دەتوانیت بەردەوام بیت لە هاندان و بەرەو پێش بردنی خۆت ، زمانێك فێر ببیت، و كارامەیی كارگێڕی فێر ببیت، یان شێوازی كڕین و فرۆشتن و(تسويق ) وپەیوەندی كردن بە شێوەیەكی باشتر ، وە بنەماكانی تەندروستی گشتی فێرببیت، دەتوانیت نهێنیەكانی سەركەوتنی زۆرێك لە گەورە سیاسەتمەداران و بازرگانان و جەمسەرەكانی دەلاڵی خانووبەرە و گەورەپیاوانی كار ئاشكرا بكەیت .

## كاتژمێر چواری بەیانی خەوی لێ زڕا

**تا چ ڕادەیەك مامۆستاكان دەبنە هاندەرت لە ژیانتدا ؟!!**

ژیانی (جیف آرتش ) لە جیهانی دەرەوەدا لە ساڵی ١٩٨٩ دا باش دەردەكەوت ، قوتابخانەیەكی كاراتی بە سەركەوتوویی بەڕێوەدەبرد، ژیانێكی خێزانی ئارام و بەختەوەری هەبوو، كچێكی چوار ساڵانە وكوڕێكی یەك مانگانەیان هەبوو، بەڵام لە ناخیدا هەستی بە بۆشاییەك دەكرد، هەمیشە خەونی بەوەوە دەبینی كە ببێتە نووسەرێكی شانۆیی و چیرۆك نووسێكی سینەمایی، بەڵام هەوڵەكانی بێ بەرهەم بوو، بۆیە خۆی یەكلایی كردەوە بۆ بژێوی خێزانە بچووكەكەی .

لە یەكێك لە شەوەكاندا تا كاتژمێر چواری بەیانی خەو لە چاوی تۆرابوو ، لە تەلەفزیۆندا ئاگاداریەكی بینی سەبارەت بە بەرنامەیەكی هێزی خودی (القوة الذاتية

)ی تونی ڕوبین ، جیف کە بەتەنیا دانیشتبوو بیری کردەوە ووتی: پێویستە ڕووبەڕووی ڕاستەقینە ببمەوە، ڕاستە من کارێکی باش دەکەم، بەلاَم ئەوە ئەو بوارە نیە کە من حەزم لێیەتی، پێویستە دان بەو ڕاستیەدا بنێم کە شکست و کەوتنی ئازاردەرم بەسەردا هاتووە، وەکو نووسەرێك زۆر جار شکستم هێناوە، شتێك نەماوە کە لە شکستەوە فێری ببم، لە بەرئەوە کاتی ئەوە هاتووە لە پێناو سەرکەوتندا و فێر بوونی وانەی نوێ، بەلاَم ئەم جارە پێویستە کارەکە بە گرنگ بگرم، و هەموو هەلَوێستە هزریە پێشینەکان بخەمە لاوە و هەلَوێستی هزری نوێ تاقی بکەمەوە، دەکرێ لە کاتی پێویستدا بگەڕێمەوە سەر هەندێك لە و هەلَوێستە هزریانە، لەم کاتەدا من خوازیارم چی بکەم ؟چی بە مندالَەکانم بلَێم؟ ئەگەر پرسیاریان کردو وتیان: تۆ دەتویست ببیتە نووسەر، چی بوو و چی ڕوویدا ؟ من ناتوانم ئەوەم بەسەر بێت کە وەلاَمم پێ نەبێت، نامەوێت لەو باوکانە بم کە هەموو ئامۆژگاریەکی ژیان بە مندالَەکانیان دەلَێن، بەلاَم بە کردەیی ناتوانن پالَپشتی ئامۆژگاریەکانیان بکەن، چۆن فێریان بکەم کە دەتوانن خەونەکانیان بهێننە دی ؟ ئەگەر من خۆم نەتوانم خەونەکانم و ئاواتەکانم بهێنمە دی .

لە بەر ئەوە جیف کتوپڕ بڕیاری دا بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر ژیانی بگۆڕێت، تەلەفۆنی هەلَگرت و داوای ئەو بەرنامەی کرد ، بڕیاریشی دا کە بە هەموو توانایەکیەوە پابەند بێت بە بەرنامەکەوە هەرچۆن بێت، ودەیکاتە هەنگاوێك بۆ گەڕانەوە بۆ نووسین .

کاتێك چووە ناو بەرنامەکە، هەستا بە جێبەجێکردنی وانەی تایبەت بە هەموو ڕۆژێك هەروەکو پەیمانی بە خۆی دابوو، بەلاَم هیچی بە کەس نەوتبوو، چونکە شەرمی دەکرد، دەیویست یەکەمجار دەرەنجام دەست بخات، بۆ خۆش بەختی جیف ناوەرۆکی وانەکانی بەرنامەکە ئەوەی لە خۆ گرتبوو کە جیف پێویستی بوو، لە یەکەم ڕۆژدا کە گوێی لە کاسێتەکان بوو، زانی کە پێویستە بگەڕێتەوە بۆ نووسین ، لە بەیانی ڕۆژی دواتردا و دوای تێپەڕبوونی سێ سالّ بە سەر وازهێنان لە ئامێری نووسین (طابعة ) گەڕایەوە سەری وکلیلی قوتابخانەی کاراتیەکەی تەسلیم کردەوە و وازی لەو هێنا .

جیف وتی : تونی یەكەم كەس بووە كە پێی نەوتووە كە زیادەڕۆیی لە خەونەكان و ئاواتەكانیدا دەكات، بەڵكو پێمی وت: كە پێویستە خەونەكان و هیواو ئاواتەكانم لەوەی ئێستا گەورەتر بێت. بەرنامەكانی تونی بە جیفی وت: كە دەتوانێت تموحەكانی گەورەترو مەزنتر بێت، بە پێشنیارەكانی تۆنی و متمانە بەخۆبوونی جیف، لە میانەی دەستخستنی پشتێنی ڕەش لە كاراتیدا گەڕایەوە سەر نووسین. ئەگەر چی لە نووسینی چیرۆكە كۆنەكاندا سێ ساڵی پێدەچوو، بەڵام ئەمجارە لە ماوەی مانگێكدا تەواوی كرد، پەسەند بوو، بەڵام فرۆشی باشی نەبوو، چوونكە چیرۆكەكە لە سەر جەنگی سارد بوو لە پایزی ١٩٨٩ لە هەمان ڕۆژدا بەربەستەكانی بەرلین ڕوخێنرا، ودوای ٥٠ ساڵ ڕوس دوژمن نەما ، بۆیە چیرۆكەكە بەهایەكی نەما. جیف دەیتوانی بە ئەسپایی بەخۆی بڵێ كە تۆ چارەنووست وانیە كە ببیتە نووسەرێكی سەركەوتوو، ودواجار بێ هیوا ببوایە، بەڵام بە هەڵوێستی هزری نوێ، بەخۆی وت: چەندە پێویستیت بەوە هەیە كە دەتەوێت ؟ بیری كردەوە كە چیرۆكێك بنووسێت پەیوەست نەبێت بە كاتێكەوە، یان بە بارێكی سیاسی تایبەتەوە، بۆیە جیف وەڵامی خۆی دایەوە كە چیرۆكی خۆشەویستی بابەتێكی گونجاوە، بە تایبەتی خۆشەویستی كار، و لە ماوەی مانگێكدا چیرۆكێكی نووسی(**Sleepless in Seattle**)،و چاپی كرد و لە ماوەی كەمتر لە سێ مانگدا نزیكەی بایی چارەكە ملیۆنێك دۆلاری لێ فرۆشرا. ئەم چیرۆكە بەردەوام بوو لە سەركەوتن تا گەیشتە ئەوەی خەلاتی ئۆسكار وەر بگرێت. ((خوێنەری بەڕێز ئەگەر ئەمە بۆ كەسێكی ئەمریكی ئاسان بێت بۆ ئێمە ئاسان ترە كە ئێمە باوەڕی تەواومان بە خوای گەورە هەیە و دەزانین كە خوای گەورە لە هەموو كارێكی چاكدا پشت و پەنای چاكەكاران و چاكسازانە. كەواتە تۆ ش دەتوانی باشتر لە جیف ئارتش پەرە بە تواناكانی خۆت بدەیت و پشت ئەستوور بە خوای گەورە بگەیتە ئەو ئامانجانەی لە ژیاندا حەز دەكەیت پێی بگەیت، ئەوەش بزانە كە خوای گەورە دەفەرموێت (وان لیس للانسان الا ما سعی وان سعیه سوف یری ))).واتە: بێگومان مرۆڤ هیچی بۆ نیە جگە لەوەی كە هەوڵی بۆ دەدات، وە مرۆڤ بەرهەمی هەوڵ و تێكۆشانی خۆی دەبینێتەوە).

# بنەمای
# ٣٨

## به پەرۆشی وسۆزەوە پشتگیری سەركەوتنت بكە

**((پەرۆشی یەكێكە لە بەهێز ترین جوڵێنەرەكانی سەركەوتن، كاتێك كارێك دەكەیت، بە هەموو هێز وتواناتەوە بیكە، هەموو تواناكانتی بۆ تەرخان بكە، مۆركی كەسایەتی خۆتی لە سەر لابەرە، چالاك و پاراو بە بە زیندەگی و پەرۆشی و دڵسۆزی، دواجار ئامانجەكانت بە دەست دەهێنیت ، هیچ شتێكی گەورە بەبێ پەرۆشی بە دەست نایەت))**

رالف والدو إمرسون .

نووسەروشاعیری ئەمریكی

سۆز (عاتیفە) شتێكە لە ناختدا پەرۆشی بەردەوام وچڕكردنەوە(تركیز)ی بەهێز و وزەیەكی بەردەوامت پێ دەبەخشێت، سۆز بۆ سەركەوتن زۆر پێویستە، بەلاَم بە پێچەوانەی هاندانی باش كە لە سەرچاوە دەرەكیەكانەوە دەستی دەخەیت، پەرۆشی ڕاستەقینە زیاتر سروشتێكی ڕۆحانی هەیە، لە ناختەوە هەڵدەقوڵێت، كە دەكرێت وەبەربهێنرێ لە ئەنجامدانی كاری گرنگ وگەورە و سەرنج ڕاكێش.

# پڕلە پەرۆشی بە

وشەی پەرۆشی (حماس) بە مانای ئەوەیە كە ورەو مەعنەویاتی تاك بەرز بێت، و بە شێوەیەكی سروشتی هاندەر بێت، زۆر جار لە شێوەی جوڵەو كارایی و زیندەییەوە دەردەكەوێت، وەكو هەڵپەی وەرزشكارێك وایە لە توندی وروژاندن، وە هەندێك جار ئەو پەرۆشیە بە شێوازێكی زیاتر ئارام و لەسەرخۆیی دەردەكەوێت، بێگومان تۆ بە هەندێك كەس گەیشتووی كە زۆر بە پەرۆشن بۆ ژیان و كاریان، ئەوانە ناتوانن چاوەڕێی لە خەو هەستانی بەیانی بكەن لە پێناوی دەستكردن بەكار ، ئەوانە زۆر بە پەرۆش و پڕ لە وزەن و ئامانجیان هەیە و بە شێوەیەكی تەواو پابەندن بە پەیامەكەیان.

ئەو جۆرە پەرۆشی یە لە خۆشەویستیت بۆ كارەكەت و چێژ وەرگرتن لێی سەرچاوە دەگرێ. لەوە وە سەرچاوە دەگرێ كە هەستیت بەوەی لە پێناویدا دروست بوویت( مرۆڤ بۆ ئاوەدانكردنەوەی زەوی دروستكراوە)، پەرۆشی لە گرنگیدانی زۆرت دێت بە كارەكەت، ئەگەر تۆ كارەكەتت خۆش دەوێت و چێژی لێ وەردەگری بەڕاستی ئەو تۆ كەسێكی سەركەوتویت .

## سەركەوتنت دەسەبەرە( نجاحك مضمون )

كاتێك بەختەوەرو ئاسوودەی بە ئەنجامدانی ئەوەی حەزی پێدەكەیت، بەڕاستی سەركەوتنت بە دەست هێناوە، كاتێك كارێك دەكەیت بە خۆشەویستی و پەرۆش و خۆگریەوە، ئەوە بەڕاستی سەركەوتنت بەدەست هێناوە ، ئەگەر نەگەیتە ئامانجە گەورەكەش باكت نەبێت، گرنگ ئەوەیە لە ئەنجامدانی كارەكانتدا چێژ وەردەگریت و لە هەموو كاتێكدا كارەكانت خۆش دەوێت . كەواتە ئەگەر تۆ یان هەر كەسێكی تر ، بە حەزو خۆشویستنەوە كارەكانی ئەنجام بدات ئەوا سەركەوتنی مسۆگەر كردووە و هەموو كات تۆ یان ئەوانە لە سەركەوتندان.

# چۆن پەرۆشی ( حماس )لای خۆت پەرە پێ دەدەیت ؟

**چۆن دەتوانیت گەشە بدەیت بە پەرۆشی و خۆشەویستی لە هەموو بوارەكانی ژیانتدا ؟**
با بەیەكە لە ژیانی پیشەییت تێڕامان بكەین بۆ ماوەیەكی كورت ، مەبەستم ئەو كارەی كە پانتاییەكی بەرفراوانی لە هەفتەدا بۆ خۆی داگیر كردووە .
لێكۆڵینەوەیەكی (جالوبی نوێ )ئاماژە بەوە دەكات كە سێ یەكی ئەمریكیەكان دەكرێ لە كارێكی تردا ئاسوودە تر بن لە لە جیاتی ئەو كارەی ئێستا ئەنجامی دەدەن. تۆ پرسیار لە خۆت بكە و بڵێ : ئایا من ئەو كارە ئەنجام دەدەم كە حەزم لێیەتی ؟
ئەگەر ئەو كارەی ئێستا ئەوە نەبێت كە تۆ حەزت پێیەتی ، وئیختیار بدرێتە دەست خۆت، ئەوە كام كارەیە كە تۆ حەزت پێیەتی ؟ وە ئەگەر لەو باوەڕەدانەبوویت كە لەو میانەوە دەتوانیت پارەو سامانێك دەست بخەیت، ئەوە بخەرە خەیاڵی خۆت كە بەرەكاتی ئاسمانت بەسەردا دەبارێت، پاش ئەوەی خانوویەكی گەورە و ئۆتۆمبیلێكی مۆدێل بەرز ت كڕیوە و بە چەندین گەشت هەستاویت كە حەزی لێ دەكەیت، دوای ئەوە چی دەكەیەت ؟ هەر ئەوە دەكەیت كە ئێستا دەیكەیت یان بە شتێكی جیاواز هەڵدەستیت ؟
زۆرینەی ئەو كەسانەی سەركەوتوو بوون و پێیان گەیشتووم كارەكەیان زۆر خۆش ویستووە، تەنانەت ئامادەن خۆبەخشانە كارەكانیان ئەنجام بدەن، بەڵام سەركەوتوون چونكە شێوازێكیان بینیوەتەوە بۆ بە دەست هێنانی بژێوی ژیان لە میانەی هەستان بەوەی خۆشیان دەوێت .
ئەگەر چالاك نیت بەو ڕادەیەی كە پێویستە بۆ هەستان بەو كارەی حەز دەكەیت ئەنجامی بدەیت ، هەستە بە دیاری كردنی كاتێك بۆ ئەوەی خۆت فێر بكەیت، تاكو لێزان بیت لەو بوارەدا، هەرچی دەتوانی ئەنجامی بدە لە پێناوی ئامادەباشی بۆ ئەو كارە ، لە گەڵ ئەوەشدا كەمێك كار بكە لە و كارەی خەونی پێوە دەبینی، یان وەكو ڕاهێنراوێك لە كارێكدا، لە هەمان كاتدا پاریزگاری لە كاری ئێستات بكە .
هەروەها ئاگاداری ئەو كاتانە بە لە دەرەوەی كار بەسەری دەبەیت، كاتێك هەست بە ئاسوودەییەكی زۆر گەورە دەكەیت، و ڕوو خۆش و نقومی ڕێز و ستایش كردن و

پەیوەندی توندو تۆڵ لە گەڵ خۆت ولە گەڵ كەسانی تر، لەو كاتانەدا چیت دەكرد، هەستت بە چی دەكرد؟ ئەو ڕووداوانە بە ئاماژە و موئەشیر دادەنرێت لەو ڕێگایانەی پەرۆشی لە ژیانتدا فەراهەم دێنێت، لە دەرەوەی كاری ڕۆتینی ڕۆژانەت، ئەوە هەواڵت پێ دەدا بەو شتەی زیاتر بەختەوەر وخۆشحاڵت دەكات ، ئەگەر كاتەكانت وەبەرهێنا تیایدا .

## چۆن پارێزگاری لە هەڵگیرسانی حەزو پەرۆشی دەكەیت ؟

خۆشەویستی وحەز وپەرۆشی بۆ شتێك یان كارێك ن هۆكارێكی بەهێز وكارایە لە پێناوی دەستخستنی سەركەوتندا ، پاشان ئەوە شایستەی ئەوەیە كە لایەنێك بێت لەو لایەنانەی بە ەبردەوامی كار دەكەیت بۆ پشتگیری كردنی .

خۆشەویستی وحەز وپەرۆشی ڕۆژەكانی تەمەنت وا لێدەكات كە ئاسانی تێپەڕێت ، وات لێدەكات دەرەنجامی زۆر بە كەمترین كات بە دەست بهێنیت ، یارمەتیت دەدات بڕیارەكانت بە شێوەیەكی باشتر دەربكەیت ، هەروەها كەسانی تر كێش دەكات بۆ لات ن ئەوانە حەز دەكەن پەیوەندیت پێوە بكەن ن بە خۆت و سەركەوتنەكانت .

كەواتە چۆن پارێزگاری لە حەز وپەرۆشیەكانت دەكەیت لە هەموو ڕۆژێكدا ، ئەوە دەسەبەری دەرخستنی ئامانجی ڕاستەقینەت دەكات، پێت دەڵێ بە تحدید تۆ حەزت بەچیە و پێی دەگەیت، متمانەت بە تواناكانت لە سەر ئەوە، بە ورەیكی بەرزەوە نەخشەی ژیانی پیشەیی خۆت دەكێشیت كە خەونی پێوە دەبینی، وهەنگاوی جدی دەنێیت بۆ گەیشتن بە ئامانجەكانت .

بنچینەیەكی تر لە بنچینەكانی دروستكردنی پەرۆشی(حماس ) گەڕاندنەوەی پەیوەندیەكانتە بە ئا مانجی سەرەكیتەوە دوای ئەنجامدانی هەر كارێكی تر ، كاتێك سەیری قولأیی ئەو كارانە دەكەیت كە وا هەست دەكەیت بە سەرتا سەپێنراوە لە جیاتی ئەوانەی كە حەز دەكەیت بە ئەنجامدانیان ، دەزانی كە ئامانجێك هەیە پەرۆشی تۆ دەجوڵێنێت ، لەوانەیە حەز نەكەیت بە چاوەڕوانی لە ژووری چاوەڕوانی پزیشك بۆ

منداڵەكەت ، بەڵام  كاتێك بیر لە تەندروستی منداڵەكەت دەكەیتەوە یان لە بەختەوەری، ئایا بە پەرۆش نیت بۆ منداڵەكەت ؟ پرسیار لە خۆت بكە، هۆی ئەوە چیە كە ئەنجامی دەدەم ؟ ئەگەر بۆت دەركەوت ئەوا ئاسانە بۆت  كە بە پەرۆش بیت لە هەر كارێكدا پێی هەڵبسیت .

كۆتا بیرۆكە بۆت ئەوەیە كاتێك حەزو پەرۆشیت دەردەبڕیت، وەكو موگناتیس كەسانی تر بەلای خۆتدا كێش دەكەیت بە هۆی كارایی و پەرۆشی باڵا  لای تۆ. دواجار زۆرترین بەرهەم بە كەمترین كات بە دەست دەهێنیت .

# بەشی سێهەم

## دروستكردنی تیمی

## سەركەوتن

**یاأیها لذین آمنوا إتقوالله وكونوا مع الصادقین**

**القرآن الكریم**

**ئەی ئەوكەسانەی باوەڕتان هێناوە تەقوای خودا بكەن و لە گەڵ ڕاستگۆكاندا بن**

**( الشیطان مع الواحد وهو من الاثنین أبعد )**

**حدیث نبوي**

**شەیتان لە گەڵ یەكێكدایە و ئەو لە دوان دوورترە.**

**(( المرء قلیل بنفسه كثیر بأخوانه ))**

**حسن البنا**

**مرۆڤ بەتەنیا كەمەو بە براكانیەوە زۆرە .**

**((بەتەنیا خۆمان تەنها كەمێك دەتوانین ، بەلاّم بەیەكەوە زۆردەتوانین وزیاتر ئەنجام دەدەین))**

**هیلین كیلر**

# بنەمای
# ٣٩

## سەنتەر بگرە لە سەر توانا داهێنەرەکانی ناو ناخت

**((سەرکەوتن بە دوای ئەوەدا دێت کە حەز دەکەیت پێی هەڵسیت ، ڕێگەیەکی تر نیە بۆ سەرکەوتن)) مالکولم إس. فوربیز**
**نووسەری گۆڤاری فوربیز**

من باوەڕم بەو ڕاستیەیە کە توانایەکی داهێنەرانەی ڕەسەن لە ناو ناختدا هەیە، شتێك هەیە حەز دەکەیت کە بیکەیت، و بەشێوەیەکی باش کە تۆ هەست ناکەیت بۆ ئەنجامدانی بەهایەکی مادی هەبێت، کە داوا لە خەڵکی بکرێ، تۆ توانایەکی تیا بە خەرج نادەیت، و ئەویش چێژێکت پێ دەبەخشێ، ئەگەر لە ئەنجامدانیدا قازانجێکی مادیش دەست بخەیت، ئەوا دەیکەیتە کاری هەمیشەییت لە ژیاندا .

کەسانی سەرکەوتووش باوەڕیان بەو ڕاستیە هەیە، لە بەر ئەوە توانا داهێنەرانەکانیان لە پێشەوە دادەنێن، و سەنتەری لەسەر دەگرن، هەر شتێکی تر هەبێت کەسانی تر ڕادەسپێرن لە ئەندامانی تری تیمەکەیان .

ئەمە بەراورد بکە بەوانەی لەم جیهانەدا دەژین، و هەموو شتێك ئەنجام دەدەن، تەنانەت ئەو کارانەش باش لێی نازانن، یان ئەو کارانەی دەتوانن ئەنجامی بدەن بە تواناو تێچوونێکی کەمتر، یان بەشێوەیەکی باشتر، و خێراتر لە لایەن کەسێکی ترەوە، ئەوانە ناتوانن کاتی تەواویان دەست بکەوێت کە سەنتەر بگرن لە سەر توانا داهێنەرانە ڕەسەنەکانیان چونکە خەمساردی دەکەن لە ڕاسپاردنی بچووك ترین کار بە کەسانی تر .

ئەگەر تۆ هەستیت بە سپاردنی ئەو کارانەی حەزت لێی نیە یان بەڕادەیەك ئازار بەخشە بۆ تۆ  کە دوای دەخەیت یان فەرامۆشی دەکەیت، بە کەسانی تر، ئەوا تۆ یەکلایی دەبیتەوە بۆ ئەو کارەی کە تۆ حەزی لێ دەکەیت، بەو کارەت خۆت ئازاد دەکەیت تاکو بتوانی زیاتر بەرهەمهێن بیت، و چێژی زیاتر لە ژیانت ببینی .
کەواتە بۆچی سپاردنی کار بە کەسانی تر لە سەر زۆرینەی خەڵکی گرانە .؟!
شتێکی سەرسوڕهێنەر  ئەوەیە کە زۆربەی خەڵك دەترسن لەوەی کە بە( مسرف ) ودەست بلاّو بناسرێن یان بەوە تۆمەتبار بکرێن کە خۆیان بە سەر کەسانی تردا زاڵ دەکەن، دەترسن دەسبەرداری دەسەلاّت ببن لە سەر کار ێك، یان نایانەوێت کرێیەك بدەن بە کەسانێك کە یارمەتیان بدەن لە ئەنجامدانی کارێکدا، زۆربەی خەڵکی لە ناخی دڵیانەوە نایانەوێت بە ئاسانی واز بهێنن لە هەندێك لە بەرپرسیارێتیەکانیان. کەسانێکی تر هەن، لەوانەیە تۆش یەکێك بیت لەوان، کە کەوتوونەتە داوی نەریتێك ئەویش ئەوەیە کە خۆیان بە هەموو کارێك هەڵدەستن ، بە بیانووی ئەوەی کە ڕوونکردنەوە ی بۆ کەسێکی تر زۆری دەوێت، بۆیە بە کەسانی تری ناسپێرن .!!دەڵێت: من خۆم دەتوانم بە شێوەیەکی باشترو خێراتر ئەنجامی بدەم هەرچۆن بێت ، بەلاّم ئایا وایە؟ دەتوانی ؟

## هەستە بە سپاردنی تەواو

یەکێك لەو ستراتیژیەتانەی من بەکاری دەهێنم و خەڵکانی تریش فێر دەکەم، بریتیە لە پێسپاردنی تەواو، ئەمە بە سادەیی مانای ئەوەیە کە ئەرکێك بە شێوەیەکی تەواو بسپێرم بە کەسێکی تر، لە جیاتی ئەوەی هەر جارێك و بە پێی پێویست بیسپێری بە کەسێکی تر، بەڵکو بە تەواوی پێی بسپێرە.
کاتێك باخەوانێکم بە کرێ گرت بۆ باخچەکەیماڵەوە بۆ ئەوەی گرنگی تەواو بدات بە باخچەکەی ماڵەکەم لە سانتا باربرا، وتم پێی: خوازیارم کە باخچەکەم بخەیتە سەر شێوەی هەمان ئەو باخچەیەی لە فور سیزونز بیلتمور لە مونتسیتو، بەو داهاتەی

دەیخەمە بەردەستت، ئەمەوێت بە هەمان ئەو جوانی و ڕەفاهیەتەوە ماڵەكەم ببینم، لە سەر سەكانم بەردەوام بووم و وتم: لە سەر ئەو بنچینەیە ئەو داهاتەت پیچ دەدەم، پێویستە بەرپرسیارێتی باخچەكە لە ئەستۆ بگریت، ئەگەر حاڵەكەم بە دڵ نەبوو یان شتێكم بە دڵ نەبوو، پێت دەڵێم، وە ئەگەر بۆ دواجار كارەكەتم بە دڵ نەبوو، ئیتر بۆ كەسێكی تر دەگەڕێم، ئایا ئەمە ڕێكەوتنێكی كارا نیە؟

بە ڕاستی باخەوانەكەم زۆر بە دڵ بوو، وە بەختەوەری كردین، ئەویش بارەكەی زۆر بە دڵ بوو خۆشحاڵ بو، چونكە هیچ كەس چاودێریەكی بێزاركارانەی نەدەكرد، وە منیش ئیتر ئارام بووم و بۆ جارێكی تر باس و خەیاڵی باخچەكەم سەرقاڵی نەكردم، هەر بەو شێوەیەش بوو، بە هەرحاڵ ئەوەی لێرەدا مەبەستمە ئەوەیە كە پێ سپاردنی تەواو هەم تۆ ئارام دەكاتەوە و دڵت یەكلایی دەكاتەوە، بە هەمان شێوە بەرامبەرەكەت متمانەی زیاتر بە خۆی و كارەكەی دەبێت.

# بنەمای

# ٤٠

## جارێکی تر پێناسەی کات بکەرەوە

**والعصر، إن الإنسان لفي خسر، إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات ، وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر**

**القرآن الكريم**

**((جيها ن دەچێیتە ناو چوارچێوەیەکی کاتی نوێوە ، یەکێك لە قورسترین چاکسازیەك کە پێویستە خەڵکی پێی هەستن، بریتیە لە ڕاستکردنەوەی تێگەیشتن وبیرکردنەوەی بنچینەییانە کە پەیوەستە بە بەڕێوەبردنی کات ))**

**دان سولیفان**

سەرۆك و دامەزرێنەری کۆمەڵەی ستراتجیك کوتش

(زیانمەندیی مرۆڤەکان لە بەفیڕۆدانی کاتەکانی تەمەنیانە ، لە قورئانی پیرۆزدا بەڕۆشنی باس لە گرنگی کات کراوە ،و خوای گەورە سوێند بە کات دەخوات کە بەڵگەیە لە سەر گرنگی کات هەروەك دەفەرموێت: (والعصر ، إن الانسان لفي خسر ، الا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر )، جوانترین پەیڤە کە ئاراستەی ئێمە دەکات کە ئاگامان لە کاتەکانی تەمەنمان بێت ، چونکە ئەوە بە فیڕۆدانی کاتە کە مرۆڤەکان خەسارەتمەند دەکات لە دنیاو دوارۆژدا، مەگەر کەسانێك کە هەڵگری بیرو باوەڕی دروست و تەواو بن بە خوای گەورەو ئەرکانەکانی ئیمان و کارو کردەوەی چاك ئەنجام بدەن و هانی چاکە و چاکسازی بدەن و کاری بۆ بکەن و لە و ڕێیەشدا ئارام بگرن و تەواوی تواناکانی خۆیان بخەنە کار بۆ بەختەوەری کۆمەڵگەکەیان ، پێغەمبەری

ئازیزمان درودی خوای لە سەر بێت ئاماژە بەوە دەكات كە لە ڕۆژی دواییدا مرۆڤ هەنگاوێك بەرەو پێش نابات هەتا لە چوار شت پرسیاری لێ نەكرێت، دوانیان تایبەتە بە تەمەن و كاتەوە كە دەفەرموێت (عن عمره فيم افناه وعن شبابه فيم ابلاه ) لە هەموو تەمەن پرسیار دەكرێت و لە تەمەنی لاوی بە تایبەت تر پرسیاری لێ دەكرێت ، پێشەوای شەهیدیش (حەسەن ئەلبەننا دەڵێ: (الوقت كالسيف ان لم تقطعه يقطعك ) واتە: كات وەكو شمشێر وایە ئەگەر نەیبڕیت ئەوا ئەو تۆ دەبڕێت .) وەرگێڕ

زۆربەی ئەو خەڵكانەی دەیانناسم و سەركەوتوون و دەرەنجامی بەرز و بڵند بەدەست هێناوە ، بەلاّم لە هەمان كاتدا هاوسەنگی تەواویان كردووە لە نێوان كارو خێزان و پشوودكاندا لە ژیانیاندا ، جا بۆ ئەوەی ئەو هاوسەنگیە فەراهەم بهێنن ، سیستمێكی پلان دانانی ناوازەیان بەكارهێناوە كە كاتەكانیان دابەشكردووە بۆ سێ بەشی جیاوازەوە، كە پێش وەخت ڕێكیان خستووە بۆ ئەوەی بە توانایەكی كەم و كاتێكی كەم بەرهەمێكی جوان و ناوازە پێشكەش بكەن و دەرەنجامی زۆر باش فەراهەم بهێنن، لە هەمان كاتدا ڕادەیەكی باش كاتیان بۆ دەمێنێتەوە كە گرنگی بە ئیش و كارە تایبەتیەكانی كەسێتی خۆیان بدەن.

ئەو سیستمەی كە ناوی دەنێین سیستمی كارا لە دابەشكردنی كاتدا ، كاتەكانت ڕێك دەخات بە دابەشكردنی ڕۆژەكانی تەمەنت بۆ سێ ڕۆژی جیاواز لە پێناوی بە دەست هێنانی دەرەنجامی باش و ناوازە :

ڕۆژانێكی تایبەت بە فەراهەم هێنانی باشترین ئەنجام، ڕۆژانی ئامادەباشی، ڕۆژانی پشوودان و ئارامی.

(هەموو ئەوەی كە باسمان كرد لە بەشێكی فەرموودەیەكی پێغەمبەری ئیسلامدا (ﷺ ) باسی لێوە كراوە كە دەفەرموێت (ولنفسك عليك حق ) واتە خۆت و دەرونی خۆت مافی بەسەرتەوە هەیە، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت كە پێویستە مرۆڤ گرنگی تەواو بە خودی خۆی بدات و خۆی فەرامۆش نەكات ، ئەوەش لە دانانی كاتی تایبەتە بە پشوودان و حەسانەوە، هەربۆیە سەروەرمان لە كۆتایی فەرموودەكەدا دەفەرموێت: فأعط كل ذي حق حقه )، واتە: مافی هەموو خاوەن مافێك بدە.

## ڕۆژەکانی تایبەت بە فەراهەم هێنانی باشترین ئەنجام

ڕۆژانی تایبەت بە بەدەست هێنانی باشترین ئەنجام ئەو ڕۆژانەیە کە ڕێژەی ٨٠٪ی کاتەکانت لە کارا کردن و بەکارهێنانی توانا داهێنەرەکانت یان بۆ کاراکردنی پسپۆڕیەکەت و لێهاتنی سەرەکیت تەرخان دەکەیت. لەمیانەی تەفاعل کردن لە گەڵ خەڵکی، یان ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەیت کە باشترین دەسکەوت لە کاتەکانت دەست دەخەیت. تاکو سەرکەوتن فەراهەم بهێنی، پێویستە ڕۆژانی زیاتر تایبەت بکەیت لە پێناوی دەستخستنی باشترین دەرەنجام و خۆت بەرپرسیارێتی ئەوە هەڵبگریت .
هەرکەس بە پێی حەز وپسپۆڕی خۆی ڕۆژەکەی تایبەت دەکات، دەگونجێت ئەو ڕۆژە تایبەتە بۆ تۆ لە ئەنجامدانی چەند پەیوەندیەکی تەلەفۆنی بێت تایبەت بە کڕین وفرۆشتن، یان کارێکی بازرگانی، (یان چوونە خزمەت قورئانی پیرۆز و فەرموودە وژیاننامەی پێغەمبەر، بۆ زیاتر شارەزا بوون لەو بوارە وخزمەت کردن بە هاوشاریەکانت لە بواری چاکسازی و داڕشتنەوەی کەسایەتی تاکی کوردی ، یان گرنگی دان بە خوێندن و بەرزکردنەوەی ئاستی زانستی خۆت).

## ڕۆژانی ئامادەباشی و سازدان

ئەم ڕۆژانە بریتیە لەو ڕۆژانەی کە تیایدا هەڵدەسیت بە خۆ ئامادەکردن و پلان دانان بۆ ڕۆژی فەراهەم هێنانی باشترین دەرەنجام، لە ڕێگەی دەستخستنی بەهرەیەکی نوێ و دیاری کردنی پێگەی سەرچاوەی نوێ، یان ڕاهێنان بە تیمی پشتگیری تایبەت بە تۆ یان ڕاسپاردنی کارو پرۆژەکان بە کەسانی تر، ئەم ڕۆژانە وا دەکات کە ڕۆژی بە دەستهێنانی باشترین دەرەنجامی بەسوود و بەرهەم هێن بە پلەیەکی بەرز بێ.
پلان دانان زەرورەتی هەموو کەس وکۆمەڵگەیەکە ، ئەگەر تۆ نەخشە و پلان بۆ خۆت نەکێشی ئەوا لە چوارچێوەی پلانی کەسانی تردا خول دەخۆیت ، هەرکارێك پێش وەخت خۆتی بۆ ئامادە نەکەیت ئەوا کارێکی کرچ وکاڵ و نەزۆك دەردەچێت، دەکرێ

ڕۆژی ئامادەكاری لای تۆ بریتی بێت لە وەرگرتنی چەند وانەیەكی پرۆڤەیی لە بواری پسپۆڕی خۆتدا جا هەر پسپۆڕیەك بێت.

## ڕۆژەكانی پشوودان وحەسانەوە

ڕۆژی پشوودان و حەسانەوە باڵ دەكێشێ بە سەر هەموو ڕۆژەكان و مانگ و ساڵەكان و بە درێژایی بیست و چوار كاتژمێری ڕۆژدا، وە تایبەت نیە بە چالاكیەكی دیاریكراو و پەیوەست بە كارێكەوە. ئەم ڕۆژە بە تەواوی خاڵیە لە هە موو جۆرە دیدارێك وكۆبوونەوەیەك و پەیوەندیەكی تەلەفۆنی تایبەت بە كار، یان هەر نامەیەكی ئەلەكترۆنی و خوێندنەوەی دۆكیومێنتی تایبەت بە كار .
لە ڕۆژی پشوودان و حەسانەوە ی تەواو دا هیچ جۆرە پەیوەندیەكت نابێت لە گەڵ هاوڕێ و هاوكارەكانت مەگەر حاڵەتی كت وپڕ و كارەسات ئامێز، وەكو كەوتنەوەی ئاگرێك یان لافاو، یان بریندار بوونی كرێكارێك یان كۆچی دوایی كەسێكی نزیك، بە مەرجێك حاڵەتەكە لەو حاڵەتانە بێت كە بوونی تۆ زۆر زۆر پێویست بێت ،
ئەوەی جێی سەرنجە ئەوەیە كە زۆربەی ئەو حاڵەتانە بە كت وپڕ وفریكەوتن دانانرێت ، بەڵكو ئاماژەیە بۆ ئەو ڕاستی یە كە قوتابیەكان و فەرمانبەران و ئەندامانی خێزان ڕادەی پێویست لە ڕاهێنان و ڕاسپاردن و پێنەدانی بەرپرسیارێتی و دەسەڵات لە حاڵەتە لە ناكاو وكتوپڕەكاندا ڕۆڵ ببینن، پێویستە لە هەندێك كاتدا هەندێك بەربەستی ڕۆشن دابنێیت و واز لە بەدەمەوەبوون و ڕزگاركردن بهێنی ئەوەش بۆ ئەوەی كە ئەو كەسانە متمانە بە خۆیان بكەن كە دەتوانن لە هەموو حاڵەتێكدا و بە تایبەتی لە حاڵەتە لە ناكاوەكاندا ڕۆڵ ببینن تاكو لە كات و ڕۆژەكانی  پشوودان و حەوانەوەتدا ئیزعاجت نەكەن، و خۆیان بە دەم كارەكانەوە بن.
ئەمە جگە لەوەی كە وایان لێ دەكات پشت بە خۆیان ببەستن، دەبێتە هۆی گەشە بەخۆدان و زیادكردنی تواناكانیان، ئەگەر تۆ بەردەوام بوویت، لە ماوەیەكی دیاریكراودا

هەموان لە گەڵ ئەو بارەدا ڕادێن ، دەتوانیت بەرنامەكانت بە پێی ئەو خشتەیە جێبەجێ بكەیت كە خۆت مەبەستتە .

## ڕۆژەكانی پشوودان وحەسانەوە زیرەكی ووردەكاری زیاترت پێ دەبەخشێ لە كاردا

بەهاو نرخی ڕۆژەكانی پشودان وحەسانەوە لەوە دا دەردەكەوێت كە تۆ بە گوڕو تینێكی زیاترو دەرونێكی ئارام و پەرۆشی زیاتر بۆ كاركردن و داهێنانەوە دەگەڕێیتەوە سەر كار، بۆ ئەوەی بە ڕاستی كەسێكی سەركەوتوو بیت لە كارەكانتدا، پێویستیت بە كاتی تایبەت بە پشودان و حەسانەوە هەیە، بۆ ئەوەی ماوەیەك لە ڕۆتینیاتی كار و ژاوە ژاو بە دوور بیت، تاكو بتوانیت داهێنانی زیاتر بكەیت و زیاتر بیرت بخەیتە كار (بە داخەوە زۆرێك لە ئێمە تەنانەت كاتێك گەشت و سەیران دەكەین، لە جیاتی پشودان و حەسانەوە، كاتەكان یان بەرێگایەكی دوور ودرێژەوە بەسەر دەبەین، یان خۆمان سەرقاڵی ئیش وكار دەكەین، یان ئەفسوس كەسانێكی دوور لە ئەتەكیەت و بەرپرسیارێتی دەنگی تەسجیل و دەهۆڵ و زوڕنا بەرز دەكەنەوە، یان دەكەونە هەڵپەڕین، كەسانێكی تریش سەیرانگاكانی كردۆتە یانەی خواردنەوە و خۆیان بێ هۆش دەكەن و ژیان و سەیران لە خەڵكی تێك دەدەن ) لێرەوە كاتێك لە یاسای خزمەتی شارستانیدا مۆڵەتی سێ ڕۆژ لە مانگێكدا دانراوە، پێویستە هەموان سوودی لێ وەربگرین و بە شێوەیەك ڕێك بخرێت كە هاوسەرو منداڵەكانیش كاتیان هەبێت بۆ ئەوەی بتوانین پشوویەكی تەواو لە ڕۆژانی مۆڵەت وەربگرین، شایانی باسە پێویستە حكومەت و دام ودەزگاكانیش گرنگی ڕۆژانی مۆڵەت بۆ فەرمانبەرو كارگوزارەكانیان بزانن ، وە ڕێگە نەدەن یان بە مانایەكی تر ڕێ خۆشكار بن بۆ ئەوەی هەموان سوود لە وەرگرتنی مۆڵەتی مانگانە وەربگرن .

## دەست بکە بە ڕێکخستنی کاتەکانت

بنچینەی چێژ وەرگرتن لە ڕۆژەکانی پشوودان و حەسانەوە و ڕۆژەکانی دەستخستنی باشترین دەرەنجام لە ژیانتدا، دانیشتنە بە مەبەستی ڕێکخستنی کاتەکانت. لە ڕێی نووسینی ژمارەی ڕۆژەکانی تایبەت بە بەدەستهێنانی باشترین دەرەنجام و ژمارەی ڕۆژەکانی ئامادەکاری و ژمارەی ڕۆژەکانی پشوودان و حەسانەوە کە هەموو مانگێك پیادەی دەکەیت، دەتوانیت کار بکەیت لە پێناو زیادکردنی ژمارەی ڕۆژەکانی دەستخستنی باشترین دەرەنجام و ژمارەی ڕۆژەکانی پشوودان و حەسانەوە و کەم کردنەوەی ڕۆژەکانی ئامادەکاری .

بەم جۆرە ڕێکخستنە خۆت دەبینیتەوە کە لە کارەکەتدا دەرەنجامی زۆر باش بە دەست دەهێنیت، وە زیاتر چێژ لە ژیانت وەردەگریت، و هاوسەنگی لە ژیانتدا دەپارێزیت .

لە خوارەوە چەند هەنگاو ورێنماییەك دەبینیت کە یارمەتیدەرە لە دابەشکردنی کات بە شێوەیەکی جوان ئەو سیستمە جێجەجێ دەکەیت :

- هەستە بە ئامادەکردنی لیستی سێ ڕۆژ کە باشترین دەرەنجامت تیا بە دەست هێناوە ، دواتر ڕەگەزی هاوبەش لە نێوانیاندا بنووسە ، ئەوەش ئاماژەت بۆ دەکات و بەلگەو کلیلی گونجاوت دەداتە دەست تاکو ڕۆژانێکی پڕ لە باشترین دەرەنجام بەسەر بەریت .
- هەستە بە دیدارکردن لە گەڵ بەرپرس و فەرمانبەر و هاوڕێکانت لە کاردا بۆ تاو وتوێکردنی ئەوە لەو میانەیەدا ڕۆژانێك دەسازێنی کە باشترین دەرەنجامی تیادا بەدەست بهێنیت کە دەکرێ لە ٨٠٪ی کاتەکانت بۆ بەدەست هێنانی باشترین دەرەنجام بە دەست بهێنیت .
- هەستە بەدیدار کردن لە گەڵ هاوڕێکانت و خێزانەکەت باس لەوە بکەن کە چۆن و چی بکەن تاکو ڕۆژانی پشوودان و حەسانەوە لە ژیاندا دیاری بکەن و کاری لەسەر بکەن .

- هەستە بە ڕێكخستنی چوار مۆڵەت لانی كەم ، دەكرێ مۆڵەتی هەفتانەی درێژخایەن بێت لە ساڵدا ، دەتوانیت هەستی بەگەشت بۆ یەكێك لە هاوینەهەوارەكانی كوردستان یان گەشت كردن بۆ وڵاتێكی قەشەنگ یان سەردانێكی چەند ڕۆژە بۆ یەكێك لە گوندە جوانەكانی كوردستان، ئەمەش دانانی نەخشەو پلانی پێویستە .
- هەستە بە دروستكردنی لسیتێك بە سێ ڕۆژ كە بەسەرت بردووە لە پشوودان و حەسانەوەدا ، ڕەگەزی هاوبەش لە نێوانیاندا دیاری بكە، و پاشان ئەو ڕەگەزانە بەكار بهێنە لە فەراهەم هێنانی پشوودان وحەسانەوەی زیاتر لە ڕۆژانی داهاتووی پشووتدا ، ئەمەش پلانی بۆ دابنێ.

لەم دنیا پڕ ئاڵۆزی و تەنگەژەدا زۆر پێویستە گرنگی بە كاتەكانمان بدەین و ڕێكی بخەین بە شێوەیەك كە سوودی تەواو لە كاتەكانمان و تواناو بەهرەكانمان وەربگرین، و باشترین دەرەنجامی تیادا بەدەست بهێنین ، كەواتە لە ئێستاوە دەست پێ بكەو كاتەكانت بە فیڕۆ مەدەو بەنەخشەو پلان گەشە بە خۆت و تواناكانت بدە و هەرشتە و لە شوێنی گونجاوی خۆیدا دابنێ .

# بنەمای

# ٤١

## هەستە بە دروست كردنی تیمێكی پشتیوانی بەهێز و كاری پێ بسپێرە

**((سەركەوتن بۆ لوتكەی (إفرست ) هەوڵی یەك ڕۆژ نەبوو، وە هەوڵی ئەو چەند هەفتەیە نیە كە هەرگیز لەبیر ناچێتەوە كە بۆ هەڵزنین(سەركەوتن ) بەرێمان كرد، لە ڕاستیدا ئەفسانەیەك بوو بۆ هەوڵێكی بەردەوام وسەرسەخت لە لایەن ژمارەیەكی زۆر و ماوەیەكی دوور ودرێژ))**

سیر جون هانت –ساڵی ١٩٥٣ سەركەوتە سەر لوتكەی ئیفرست

هەركەس دەستكەوتێكی گەورەی دەست خستبێت بێگومان تیمێكی بەهێزی لە فەمانبەر و ڕاوێژكار و پسپۆڕ و فرۆشیار و هاوكاری هەبووە كە هەستاون بە ئەنجامدانی بەشێكی گەورەی كار ، لە كاتێكدا ئەو خۆی یەكلایی كردۆتەوە بۆ داهێنان و پەیداكردنی سەرچاوەی نوێ بۆ داهات و هەلی نوێ بۆ سەركەوتن .

گەورەترین یاریزانان و هونەرمەندان و پیشەوەران و چالاكوانانی بواری خێرخوازی كەسانێكیان هەیە كە پرۆژەكانیان بەڕێوە دەبات، ئەوانیش بە كاری ڕۆژانەی خۆیان هەڵدەستن، ئەمەش وایان لێ دەكات دەستكەوتی زیاتر فەراهەم بهێنن لە پێناو كەسانی ترو كارا كردنی بەهرەكانی خۆیان و گەشەدانی زیاتر بە توانكانیان و هەستان بە پسپۆڕیەكانی خۆیان.

# کرداری تەرکیزکردنی تەواو

بۆ ئەوەی هاوکاریت بکەم تاکو بزانی پێویستە کاتەکانت بە چی بەسەر ببەیت و ئەنجامیان بدەیت، و پێویستە چی بە کەسانی تر بسپێری، ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ئەنجام بدە، ئامانجیشت تیایدا ئەوە بێت  کە چالاکیەك یان دوان یان سێ چالاکی پەیدا بکەیت کە توانا داهێنانیە ناواخنیەکانت وەبەربهێنیت بە باشترین  شێوەی گونجاو کە گەورەترین داهاتت دەست بخات و زۆرترین چێژ ی لێ وەربگریت :

١. هەستە بە تۆمار کردنی هەموو چالاکیەکان لە لیستێکدا کە کاتەکانتی گرتووە، گرنگ نیە پەیوەست بێ بە کارەکەتەوە یان بە کەسایەتیتەوە یان پەیوەستە بە ڕێکخستنە نیشتیمانیەکانت یان پەیوەستە بە کارە خێرخوازیەکەتەوە ، پاشان هەستە بەتۆمار کردنی کارە سادەکان وەکو وەڵامدانەوەی پەیوەندیە تەلەفۆنیەکان یان وێنە گرتن یان ڕێکخستنی ئەوراقەکان .

٢. لەو لیستە شتێك یان دووان یان سیان هەڵبژێرە کە پەیوەستیت پێوەی ، مەبەستم توانا تایبەتی و ناوازەکانت یان  ئەو شتانەی کە دەکرێ کەمێکی کەم لە خەڵکی باش ئەنجامی دەدەن بە هەمان شێوەی باش ئەنجامدانی لە لایەن تۆوە، هەروەها لەو لیستە سێ  چالاکی هەڵبژێرە کە زۆرترین داهات بۆ خۆت یان بۆ کۆمپانیاکەت فەراهەم دێنێت، هەر چالاکیەك تیایدا گەشە بکەیت، و گەورەترین داهات بۆ خۆت یان بۆ کۆمپانیاکەت دەست بخەیت، ئەوە ئەو چالاکیانەیە کە پێویستەکات و تواناکانت لەسەری چڕ بکەیتەوە .

٣. دواجار پلانێك دابهێنە لە پێناوی پێ سپاردنی هەموو شتێك بە کەسانی تر، پێ سپاردنی کارو ئەرکەکانیش پێویستی بە کات و ڕاهێنان و ئارام گرتن هەیە.

بەڵام بە تێپەڕینی کات دەتوانیت بەردەوام بیت لە دابڕینی ئەرکە نا بنچینەییەکان کە دەستکەوتی گەورە لە لیستەکەتدا دەست ناخات بە شێوەیەك کە هەستانت بەو کارانە وردە وردە کەم دەبێتەوە، لە بەرامبەردا تەرکیزت لە سەر ئەوەی کارامەیت تیایدا زیاد دەکات، ئەوە ئەو چۆنێتیەیە کە ژیانێکی پیشەیی درەوشاوەی پێ دروست دەکەیت .

# بگەڕێ بۆ پەیداکردنی هاوکاری بنچینەیی

ئەگەر خاوەنی پرۆژەیەك یان کۆمپانیایەکیت- بیر بکەرەوە کە ببیتە یەکێك لە پیاوانی کار لە کاتێکی نزیکی ژیانتدا، ئەوەش یەکێکە لە سیفەتە بنچینەییەکانی بۆ زۆریەنی کەسە سەرکەوتووەکان لە میانەی مێژووی نوێدا، ئێستا دەست بکە بە گەڕان لە دوای تاکەکانی تیمی بنچینەیی یان هەستە بە ڕاهێنانی ئەندامەکانی تیمی ئێستا، لە سەر ئەو ئەرکەی لە سەرەوە دیاریت کردووە، ئەگەر تۆ خۆت تاکە خاوەنی کۆمپانیایەکیت، بگەڕێ لە دوای دینامیکیەکی تر کە چاودێری پرۆژەکەت بکات و بەرنامەکانت بەڕێوەببات و هەستێت بە تۆمارکردنی چەپکەی فرۆشتنەکانت و ئەرکەکانی تر لە خۆ بگرێت بە شێوەیەکی تەواو، لە کاتێکدا تۆ خۆت تەرکیز بکەرە سەر ئەو شتەی کە بە باشترین شێوە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، دەتوانیت پشتیان پێ ببەستیت وەکو فەرمانبەر یان وایان لێ بکەیت هەندێك کات بە سیستم کارت بۆ بکەن لە سەر بنچینەی گرێبەستێك، لە کاتی گەشەکردنی کۆمپانیاکەت. بێگومان زۆرێك لەکەسە سەرکەوتووەکانم بینیوە بەڕێوەبەری کاری نایابیان دەست خستووە لە ماوەی چەند مانگێکدا، تەنها بۆ ئەوەی کۆمپانیاکەیان یان پرۆژەکەیان ببینن بە شێوەیەکی بەرچاو گەشە دەکات، ئەوەش تەنها بە ڕێکەوتن لە گەڵیدا بۆ بەڕێوەبردنی کارەکەیان.

ئەگەر لە بواری خێرخوازیدا یان پرۆژەکانی خزمەتکردنی کۆمەڵگەدا، کەسانێکی خۆبەخش هەن دەتوانیت پشتیان پێ ببەستیت و هاوکاریت بکەن، بیر بکەرەوە لە فێرخوازانی زانکۆ کە بێ بەرامبەر کار دەکەن، ئێمە زۆرێك لەوانە لە کۆمپانیاکەماندا بەکار دەهێنین، یان لەوانەیە دەزگایەکی خۆجێیی تیمێکی هاوکاریت پێشکەش بکات لە پێناو پرۆژەکەت، هەرگیز نازانیت هەتا پرسیار نەکەیت.

ئەگەر باوکیت یان دایکیت یان هەر کارێکی ترت هەیە دەتوانیت کەسانێکی تر بکەیتە هاوکاری خۆت بۆ ئەوەی کاتێکت بۆ بمێنێتەوە بۆ دانیشتنێك لە گەڵ هاوسەری ژیانت

یان منداڵەكانت، وە بۆ ئەوەی یتوانیت كەمێك خۆت بۆ پەروەردەكردنی منداڵەكانت یەكلایی بكەیتەوە.

تەنها پێویست بە بڕیاردانێك دەكات كە بڕیار بدەیت، دواجار كەسی گونجاوت دەست دەكەوێت هەندێك ئەركت لە كۆڵ بخات بۆ ئەوەی زیاتر بتوانیت تەركیز بكەیتە سەر كارو ئەركی بنەڕەتی خۆت.

# بنەمای
# ٤٢

## تەنها بڵێ نا !

((زۆرلێکراو نیت خۆت بترسێنی لە هەڵسەنگاندنی کەسانی تر لە تۆ))

سوباتون ثویل

دانەری **The Courage of Be Yourself**

جیهان پڕە لە کێبەرکێی گەورە، کە جێی سەرنج و سەرسامبوونە، هەروەها چەندین بەربەست و هۆکار هەیە کە ئاراستەت لێ تێك دەدات و ناهێڵێت بگەیتە ئامانجەکانت یان کارەکانت ئەنجام بدەیت، لە بەرئەوە پێویستە زیاترو زیاتر بە ئاگا بیت بە مەبەستی پاراستنی سەنتەر گرتن لە سەر کارو ئەرکەکانی ڕۆژانەت و گەیشتن بە ئامانجە درێژخایەنەکانت، هەروەها بە هۆی ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی لە بواری تەکنۆلۆژیای پەیوەندیەکاندا فەراهەم هاتووە، بۆمان دەرەخسێ لە هەر کات و هەل ومەرجێکدا بگەین بە خەڵکی یان خەڵکی پێمان بگات، بوونی مۆبایل تەلەفۆن و پۆستەی خێرا و پۆستەی ئەلەکترۆنی و نامە سادەکان بە ئاسانی بگەیەنرێتە ماڵەکان یان بۆ شوێنی کار یان لە ڕێگەی بلوتۆز بگات پێت، وا پێدەچێت هەموو ئەو کەسانە هەریەك لە ئاستی خۆیەوە خوازیارە بەشێك لە کات و تەمەنت ببات، دایك وباوكت ئەگەر لە ژیاندان چاوەڕێی سەردانی هەفتانەن لێت کە مافی خۆیانە، وە ئەگەر هاوسەرت هەیە ئەوا کاتی تایبەتی لێت دەوێت کە مافی خۆیەتی، منداڵەکانیش هەریەکەو لە شوێنی خۆیەوە بەشێکی لێت دەوێت کە ئەمانیش مافی خۆیانە، با خزم و کەسیش بوەستێ، هەرچی هاوڕێ و برادەرانیشە دەیانەوێت لە گەڵیان بچیتە دەرەوە،

ئەمەش وا دەكات كاتێكی زۆرت بگیرێت ئەگەر هەڵنەستیت بە ڕێكخستنی كاتەكانت ، بە شێوەیەك، پێویست دەكات كە گوڵبژێری نامەكان بكەیت، پەیوەندیەكانت ڕێك بخەیت بە پێی گرنگ و گرنگتر، سەردان وبەسەركردنەوەكان بە پێی نزیكی ڕێك بخەیت، (بە تایبەتی لە كوردستاندا پرسەو سەرەخۆشی زۆر وزەوندە، ئەگەر بتەوێت هەموو پرسەیەك بچیت كاتەكان تەنها بەشی سەردانی پرسەكان دەكات، لە بەر ئەوە دەتوانیت بە كورتە نامە سەرەخۆشی لە كەس وكاری مردووەكە بكەیت، لێرەوە دەگەینە ئەوەی كە لە گەڵ بوونی هەموو ئەو جەنجاڵی و سەرقاڵ و ئاڵۆزیەدا، پەنا بەریتە بەر ڕەد كردنەوەی هەندێك لە داواكاریەكان و چاوەڕوانیەكان وشەی نا (لا) بخەیتە كار).

كەسە ژیرو سەركەوتوەكان دەزانن لە كوێ ئەم وشەیە بەكار دێنن، و هەست بە تاوانیش ناكەن و ویژدانیان ئازار ناخوات، ئەمەش بۆ ئەوەیە كە بتوانیت ببیتە كەسێكی سەركەوتوو لە ژیاندا.

## تەنها پێ سپاردن بەس نیە بەڵكو پێویستە هەندێكیش بسڕیتەوە

ئەگەر سووری لە سەر ئەوەی كە داهاتت زیاد بكەیت ، بەروبووم باشتر بكەیت، ڕۆژەكانی پشوودان و حەسانەوە زیاد بكەیت، پێویستە كە هەندێك شت یان كارو ئەرك، یان هەندێك پەیوەندی بسڕیتەوە، كە زیاتر كات بەفیڕۆ دانە یان دەسكەوتی گرنگ و گەورەت دەست ناخات.

پێویستە پەیكەر سازی و ڕێكخستن لە كارو كاتەكانت بكەیت، تاكو سەنتەر بگریت لە سەر كات و توانا و داهاتەكانت بكەیت پێویستە ڕوو لەو كەس و كارو هەلانە بكەیت كە پاداشتی زیاترو باشتر و گەورە بەرامبەر لێبڕان و هەوڵەكانت بێت.

هەستە بەدروستكرنی لستێك كە جیم كولینز ناوی ناوە باش بۆ گەورەتر ( Good to Great )، لیستێك بەناوی ( بوەستە لە ئەنجامدانی ئەم كارو ئەركانە ) زۆربەی ئێمە

سەرقاڵین بەڵام ڕێك وپێك (منظم ) نین، ئێمە چالاکین بەڵام سەنتەرگر(مرکز) نین ، ئێمە دەجوڵێین بەڵام هەموو کات بە ئاڕاستەی دروست نا، لە ڕێگەی دروستکردنی لیستی ( بوەستە لە ئەنجامدانی ئەو کارانە ) و لیستی ( ئەم کارانە ئەنجام بدە ) دەگەیتە ڕێکخستن و سەنتەر گرتن و تەرکیزکردنی زیاتر لە ژیاندا .

دەست بکە بە دروستکردنی لیستی ( واز لەم کارانە بهێنە) بە زووترین کات، دوای ئەوەی بابەتەکانی ناو لیستەکەت ناو بنێ (سیاسات )، واتە ئەمانە سیاسەتی منە، خەڵکی ڕێز لە سیاسەتەکانت دەگرن، تۆ چەند زیاتر ڕۆشن بیت ئەوندە زیاتر ڕێزت لێ دەگیرێت، نەك کەسێکی مەنگ و نادیار بیت کەس نەزانێ تۆ بەرنامەو سیاسەتت چیە، بۆ نمونە هەندێك لە سیاسەتەکانم بریتیە لە :

١.هەرگیز ئۆتۆمبیلەکەم نادەمە دەست کەسی تر .

٢.ناچمە ناو ئاهەنگی تێکەڵ لە ژن و پیاو .

٣.لە تەلەفۆندا وەڵامی پرسیارو داواکاریەکان نادەمەوە .

٤.لە کاتژمێر ١٠ی شەوەوە مۆبایلەکەم دەکوژێنمەوە و وەڵامی پەیوەندیەکان نادەمەوە .

٥.کتێب نادەم بە خواستن، چونکە زۆر کەم ئەو کتێبانە دەگەڕێنرێنەوە .

٦.لە مانگێکدا زیاتر لە پێنج گوتار نالێمەوە .

٧.ڕۆژانی سێ شەممە و پێنج شەممە هیچ پەیوەندیەکی تەلەفۆنی وەرناگرم چەنکە تایبەتم کردووە بە( نووسین )ەوە .

٨.لە کاتی پشوودان و حەسانەوەدا وەڵامی پەیوەندی تەلەفۆنی نادەمەوە چونکە ئەو کاتە تایبەتە بە پشوودان .

# بنەمای
# ٤٣

## باش ڕەد بكەرەوە وبگەڕێ بە دوای نايابدا

### الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم ايكم احسن عملا
**سورة الملك/٢**

لە كۆنەوە وتراوە (بەكەم ڕازی مەبە ) ئەوەی بە كەم ڕازی بێت و هەمیشە بیر لە شتە بچوكەكان بكاتەوە، هەمیشە بەرەو نزمی دەڕوات ، ئەمەش مانای ئەوە نیە كە هەڵپەی نامەشروع بكەین ،كەسانێكی زۆر وزەون هەیە لە بازرگانان و پیشەوەران و مامۆستایان و سەركردەكان لە پرۆژەو هەلۆێست و هەلەكاندا خۆیان بە پلەی باشەوە سەرقاڵ كردووە لە كاتێكدا هەلی كارو پرۆژەی نایابی زۆر لە دەست دەدەن، كاتێك سەرنجی ئەو ئایەتە پیرۆزەی سەرەوە دەدەین دەبینین خوای گەورە لە ئەسڵدا و بە فیترەت هەموو مرۆڤەكانی باش دروست كردووە بەلاّم باوەڕداری ڕاستەقینە پێویستە باشترین بێت، مردن و ژیانی بۆ ئەوە دروست كردووە كە مرۆڤەكان تاقی بكاتە وە بزانێت كام لە مرۆڤەكان باشترینە.

(كاتێك كە وتراوە بە كەم ڕازی مەبە مەبەست ئەوەیە كە بەردەوام بەرەو بڵندی و سەرەوە هەنگاو هەڵبگری ، پێغەمبەری ئیسلام (ﷺ) دەفەرموێت (ئەگەر داوای بەهەشتتان كرد ئەوا داوای فیردەوس بكەن كە بەبەرزترین شوێنی بەهەشتە ، لە پەندی كوردیدا هاتووە كە دەڵێت بۆ كەروێشكێك گایەك لە دەست مەدە ).

## بنەمای باریتۆ: كاتێك كە ٢٠٪ یەكسانە بە ٨٠٪

ئەگەر هەستایت بە پێداچوونەوەی ژیانت و دەستت كرد بە نووسینەوەی ئەو چالاكیانەی كە بەرزترین ئاستی سەركەوتنی بۆ فەراهەم هێناوی، وە زۆرترین داهات و گەورەترین پێشكەوتنی دەست خستوویت و زۆرترین چێژت لێ وەرگرتووە ، بۆت دەردەكەوێت كە بە جوهد و توانای ٢٠٪ی چالاكیەكانت ٨٠٪ی سەركەوتنەكانت دەست خستووە ، ئەم دیاردەیە بە بنچینە دادەنرێت بۆ بنەمای باریتۆ، كە بە ناوی زانای ئابووریناسی بەناوبانگ لە سەدەی نۆزدەیەمدا ناونراوە كە دەریخست ٨٠٪ی داهاتی هەر كۆمپانیایەك یان پرۆژەیەك لە ٢٠٪ ی كڕیاڕ و مەعمیلەكانیەوە دێت .

## واز بهێنە لە گرنگیدان بە كارو ئەركە ناوەندیەكان

لە جیاتی ئەوەی خۆت و كات وتواناكانت بە چالاكیەكی بێ بەرهەم وكات كوژ خەریك بكەیت و بەسەر ببەیت، بیر بكەرەوە لە ڕادەی ئەو خێراییەی پێی دەگەیتە ئامانجەكانت و باشتركردنی ژیانت ئەگە بەو چالاكی و كارە كات كوژ و بێ بەرهەمانەت گوت ((نـــا ))، پاشان هەستە بە ئەنجامدانی ٢٠٪ ی ئەو چالاكیانەی گەورەترین سوودت پێدەگەیەنێت .

چی دەبێت ئەگەر كاتە زیادەكانت بەكارهێنا لە سەنتەر گرتن و گرنگی دانی زیاتر بە خێزان و ژیانی هاوسەرێتی و كار و بواری چالاكیەكی نوێ كە داهاتێكی نوێت دەست بخات، لە جیاتی ئەوەی خۆت سەرقاڵ بكەیت بە سەیركردنی تەلەفزیۆن و ڕۆچوون لە ناو ئینتەرنێت بە بێ ئامانج، و ئەنجامدانی كارێك كە پێویست نیە یان ڕوو بەڕوو بوونەوە لە گەڵ هەندێك كێشەدا كە دەكرا لە یەكەم جارەوە وازی لێ بهێنیت .؟

# چۆن دەکرێ بە ڕاستی نایاب دیاری بکەیت،
# تاکو بتوانیت بە باش بڵێی نا؟

١. لیستێك لە هەل دروست بکە: بەشێکی لاپەڕەکە بۆ ئەوە دابنێ کە نایابە و بەشەکەی تر بۆ ئەوەی باشە، تێڕوانینی ئەڵتەرناتیفەکان نووسراوە دواجار لە تەتڵە کردنی بیر و ڕاکانت هاوکاریت دەکات، وە دیاری کردنی پرسیارەکانت و ئەو زانیاریەیانەی دەتەوێت کۆیان بکەیتەوە، وە پلانی هێرش بردنت و شتی لەو جۆرە. ئەوە هاوکاریت دەکات لە سەر دیاری کردنی ئەو هەلەی لە گەڵ ئامانج و مەبەستەکانت دەگونجێت بە شێوەیەکی گشتی یان ژیان بۆ کەنارێك کێشت دەکات.

٢. قسە بکە لە گەڵ پسپۆڕان و ئامۆژگاریکاران سەبارەت بەو هەوڵە نوێیە: ئەو کەسانەی پێش تۆ ئەزموونیان هەبووە، لێزانین و ئەزموونێکی بەرفراوانیان هەیە کە دەتوانن پێتی پیشان بدەن، یان پرسیارەکان کە دەکرێ یارمەتیدەرت بن لە هەلا هەلێکی نوێدا، دەتوانن قسەت بۆ بکەن سەبارەت بەو تەحەدیاتانەی دێنە سەر ڕێت و یارمەتیت دەدەن لە هەڵسەنگاندنی هۆکار و فاکتەرەکان. وەکو ڕادەی کات و ماڵ و سامان و فشار و پابەند بوون .

٣. هەستە بە تاقیکردنەوە: لە جیاتی ئەوەی بازدان باز بدەیت بە بڕوای ئەوەی کە هەلی تازە بە پێی حەز و ویستی تۆ دەڕوات، هەستە بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەکی سادە، کە کەمێکی کەم لە کا ت و ماڵ بەکار بهێنیت، بۆ نمونە ئەگەر ئەو هەلە وەزیفەیەکی نوێ بوو، و لای تۆ گرنگ بوو، لە دوای کارێك بگەڕێ کە بە سیستمی نیو کات یان بە گرێ بەست کار بکەیت، یان ئەگەر هەلەکە هەر چی تر بوو وەکو گواستنەوە لە شوێنی نیشتە جێببونی خۆت بۆ شوێنی کارەکەت، سەیر بکە بزانە ئەتوانیت بۆ ماوەی چەند مانگێك لە ماڵەوە دوور بکەویتەوە و سەفەر بکەیت.

٤. لە کۆتاییدا بیر لەو بوارانە بکەرەوە کە کاتەکانتی تیا دەگوزەرێنیت: دیاری بکە بزانە بە ڕاستی ئەو چالاکیانە خزمەت بە ئامانجەکانی تۆ دەکات، یان ئەگەر قەسەی تۆ ئەوەیە بڵێی (( نا)) ئایا هەلت بۆ دەڕەخسێنێت لە خشتەی کاتەکانت بۆ تەرکیزکردنە سەر چالاکی گرنگتر.

# بنەمای
# ٤٤

## ماموٚستايەك بوٚ خوٚت دياری بكەو ببە بە قوتابی بەردەستی

**قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله**

**واتە: ئەی محمد بلّێ ئەگەر ئێوە خواتان خوٚش دەوێت،شوێن من بكەون خوا ئێوەی خوٚش دەوێت**

**قورئانی پیروٚز**

**انما بعثت معلما**

**واتە: بێگومان من بە ماموٚستايەتی نێردراوم**

**فەرموودە**

**ئەو كەسەی ماموٚستايەكی نەبێت، شەيتان دەبێتە ماموٚستا بوٚی.**

**پێشەوا غەزالی**

**(هەستە بە خوێندنەوەی هەر كەسايەتيەكی گەورە دەبينيت خاوەنەكەی لە سەردەستی ماموٚسايەك يان چەند ماموٚستايەك پەروەردە بووە، لەر ئەوە ئەگەر خواززياری جياواز بوون وناوبانگ و سەركەوتنی گەورە فەراهەم بهێنی پێويستە لە سەر دەستی ماموٚستايەك ڕاهێنان بكە) .**

روبرت ئالن

ملیوٚنێرێك كە خاوەندی چەندين مليوٚن دوٚلارە و بەشدارە لە دانانی كتێبی( **The One Minute Millionaire**)

لەگەڵ ئەوەدا كە هەندێك لە باشترین زانیاریە پێویستەكان بۆ ئەنجامدانی هەر كارێك دەستەبەر بووە ، زۆرینەی خەڵكی بێزارن لەوەی پرسیار لە هاوڕێ و هاوكارەكان یان دراوسێكانی خۆیان بكەن، بە مەبەستی وەرگرتنی ئامۆژگاری بۆ چارەسەركردنی كێشە سەرەكی و بنەڕەتیەكانیان، زۆر جار ڕوو لە كەسانێك دەكەن كە بە سەر ئەو گرفت و بەربەستانەدا زاڵنەبوون، یان هەر سەركەوتنیان بە دەست نەهێناوە .

هەروەكو لە بنەمای نۆیەمدا ئاماژەم پێكردووە كە سەركەوتن بەڵگەو ئاماژە بەجێدەهێڵێت، بۆچی سوود لە هەموو ئەزموونەكان وە رناگریت لە میانەی مامۆستایەك كە بە ڕاستی ئەو هەنگاوانەی ناوە لەو ڕێیەدا كە تۆ یەكەم هەنگاوی تیا دەنێیت ؟ ئەوەی لە سەرت پێویستە تەنها پرسیار كردنە .

یەكێك لە ستراتیژیە سەرەكیەكانی سەركەوتووەكان لە وەدا خۆی دەبینێتەوە كە ئاراستەو ئامۆژگاری لە پسپۆڕەكان لە بوارەكەی خۆیاندا وەردەگرن، لیستێك لەو كەسایەتیانە دروست بكە كە دەتەوێت پرسیاریان لێ بكەیت، لێیان نزیك ببەرەوە و داوای یارمەتی و هاریكاریان لێ بكە.

پێشەوا غەزالی ( خاوەنی كتێبی احیاء علوم الدین) دەفەرموێت پێویستە مامۆستایەك بۆ خۆت دیاری بكەیت چونكە ئەوەی مامۆستای نەبێت ئەوا شەیتان دەبێتە مامۆستای !!

(گەورەترین سەركەوتن بریتیە لە گەیشتن بە ڕەزامەندی خوای گەورە، لەوێوە مرۆڤ دەگات بە هەموو سەركەوتنەكانی تر، نزیكترین ڕێگاش بۆ گەیشتن بە ڕەزامەندی خوای گەورە شوێنكەوتنی پێغەمبەرانە(علیهم السلام) هەربۆیە خوای گەورە ئامۆژگاریمان دەكات كە سەرمەشقی لە پێغەمبەری ئیسلامەوە (ﷺ)وەربگرین كە دەفەرموێت: ( ولكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان یرجوالله والیوم الآخر ) واتە: بۆ ئێوە هەیە لە پێغەمبەری خواوە سەرمەشقی، بۆ كەسێك مەبەستی ڕەزامەندی خوا و ڕۆژی دوایی بێت.

دكتۆر بیل دەستەواژەی یەكێك لە قوتابیەكانی بەكار دەهێنا كە وتبووی : (صوب نحو القمر لأنك حتى وإن لم تصب الهدف، سوف تهبط بين النجوم )، واتە: نیشانە لە مانگ بگرە، تەنانەت ئەگەر ئامانجیش نەپێكیت دواجار لە نێوان ئەستێرەكان دەكەویت .
تۆ لەوانەیە كارامەیی و لێهاتویی زۆرت هەبێت، تەنها پێویستیت بە كەسێك هەیە كە دەرگات بۆ بكاتەوە، یان پێویستیت بە كەسێك هەیە دەستت بگرێت و ڕێنماییت بكات بۆ پسپۆڕیەكی هونەری یان هەر بوارێكی تر كە باشترین دەرەنجام دەست بخەیت. مامۆستایەك لە هەموو ئەو شتانەدا دەستت دەگرێت ، بەلاَم تۆ پێویستە ئامادەییت هەبێت بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری و ڕێنموو یی .

## ئامۆژگاریەكی پڕ بەها

ئیبن حەجەری عەسقەلانی، كاتێك لای مامۆستاكەی دەخوێنێت، بەرەو ئەوە دەچێت كە بێ هیوا ببێ، بەلاَم كاتێك لە ڕێگەی گەڕانەوەیدا دەبینێت دلۆپە ئاوێك لە بەردەوامیدا بەردێكی چاڵ كردووە و خەریكە كونی دەكات، لێرەوە بە خۆیدا دەچێتەوە كە ئەگەر كۆڵنەدا ئەوا سەرەنجام دەگات بە ئامانج ن بۆیە دەگەڕێتەوە بۆلای مامۆستاكەی و بەسەرهاتەكەی بۆ دەگێڕێتەوە، ئەویش ڕێنمایی دەكات، دواجار دەبێت بەم ئیبن حەجەرە كە كتێبەكانی كە سانی زۆر وردبین نەبێت تێیان ناگات ).
جاسون دروسی قوتابیەكی ئاسایی زانكۆ بوو، كاتێك دەگات بە یەكەم مامۆستای زانكۆ بە شێوەیەكی چاوەڕواننەكراو، كە یەكێك بوو لە رجال ئەعمال داوای لێكرد قسە بكات بۆ فێركارانی كۆلیژی بازرگانی و بەڕیوەبردنی كارەكان، لە زانكۆی تەكساس، كاتێك تەحەدداى ڕاو بۆچوونی فێركارەكانی كرد بەوەی سەركەوتن شتێكی گەورەترە لەوەی كە تەنها بەدەست هێنانی بڕێكی زیاتر بێت لە داهات، جاسون موغامەرەیكی كردو داوای لێكرد ببێتە مامۆستا و ئاراستەكاری .
لە دیداری یەكەمی نێوانیاندا براد پرسیاری لە جاسون كرد سەبارەت بە پلانەكانی، جاسون وەلاَمی دایەوە بەوەی كە پلانی تەواوكردنی خوێندنی زانكۆ و كاركردن لە

ئەوراقی مالیدا لە نیۆرك و بەدەست هێنانی بڕوانامەی ماستەر لە كارگێڕی كاردا و دەستكردن بە پرۆژە تایبەتیەكەی، پاشان خانەنشین بوون لە كۆتاییدا لە تەمەنی چل ساڵیدا. تەنها بە خانەنشین بوونی، پلانی پارمەتیدانی لاوان لە ناوچە كەنارو دوور دەستەكان دادەنێت لە پێناو زامن كردنی گەیشتن بە ئاستێكی خوێندنی باش و پلەیەكی فەرمانبەرێتی باش و شیاو .

بە بیستنی ئەو وەلأمە براد پرسیاری لە جاسون كرد كاتێك دەست دەكات بە یارمەتیدانی ئەو لاوانە تەمەنی دەگاتە چەند ؟

جاسون: بە چل و پێنج ساڵی خەملأند.

براد پرسیارێكی ورووژاند كە ڕێڕەوی ژیانی جاسونی گۆڕی: بۆچی بیست و پێنج ساڵ چاوەڕێ دەكەیت كە بەڕاستی دەتەوێت پێی هەڵسی؟ چەندە زیاتر چاوەڕێ بكەیت ئەوەندە زیاتر پەیوەندیكردن بە لاوانەوە گران و دژوارتر دەبێت!!

سەرنج وتێبینیەكانی براد زۆر مەنتیقی و ژیرانە بوو، بەلأم تەمەنی جاسون ١٨ ساڵ زیاتر نەبوو، وە لە شاری زانكۆییدا دەژیا، جاسون پرسیاری كرد و وتی: بە ڕای جەنابت ئەو ڕێگا نمونەییە چیە كە گونجاوە یارمەتی هاوتەمەنەكانی خۆمی پێبدەم ئەگەر ئێستا دەست پێ بكەم؟

براد وەلأمی دایەوە و وتی: هەستە بە دانان و نووسینی كتێبێك كە بە ڕاستی لاوان پێویستە بیخوێننەوە، پێیان بڵێ: كە نهێنی گەشبینی و هەست كردنت بە ئاسوودەیی و لە خۆ ڕازی بوونت چیە؟ كاتێك هەموان ڕەشبین و سلبیانە دەژین، هەواڵیان پێ بدە كە پێویستیان بە چیە كاتێك خوازیارن یەكێك ببێتە مامۆستایان. پێیان بڵێ كە هۆی ئەو هەموو هەڵی كارە چیە؟ كە تۆ هەتە لە كاتێكدا تا ئێستاش لە تەمەنی ١٨ ساڵیدایت.

لە بەرئەوە لە ٧ی كانونی دووەمی ١٩٩٧، وە لە كاتژمێر یەك و پەنجاو هەشت خولەك جاسون دەستی كرد بە نووسینی كتێبەكەی، وە لەبەرئەوەی بە خەیاڵیدا نەدەهات كە ناتوانێت كتێب بنووسێت، جاسون لە كڵێشە و پلانی پێشەكی كتێبەكەی بوویەوە بە ناوی **(Gradate to Your Perfect jop)** وە پاش سێ هەفتە جاسون خۆی هەستا بە بلأوكردنەوەی كتێبەكەی، وە دەستی كرد بە قسەكردن لە قوتابخانەكان و كۆلیژەكان،

ولاوانی تری فێردەكرد، كاتێك تەمەنی گەیشتە ٢٥ ساڵی قسەی بۆ ٥٠٠٠٠٠ كەس زیاتر كردبوو، لە بەرنامەیەكی تەلەفزیۆنی **Today** لە سەر كەناڵی ئین بی سی سێ جار دەركەوت، كتێبی یەكەمی ڕۆڵی گەورەی بینی، و بوو بە موقەریر(بڕیاردەر)ی فێركاری بۆ زیاتر لە ١٥٠٠ كۆلیژ، جاسون وای لێهات كە وتار بێژێكی بە تواناو لێهاتوو و كاریگەر دەربچێت، بە ڕادەیەك كە زۆرێك لە كۆلیژەكان پشتیان پێ دەبەست كە ڕاهێنان بە مامۆستاكان و فێرخوازەكان بكات و ئاڕاستەیان بكات.

تازەترین چالاكیەك جاسون ئەنجامی دابێت بریتییە لە دانانی كۆمپانیایەكی نوێ بۆ یارمەتیدانی بەڕێوەبەر وبەرپرسان لە چۆنێتی فێركردن وهاندان وگەشەپێدانی توانای فەرمانبەرە لاوەكان و لە دەست نەدانیان، لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە كە تائێستا جاسون ڕاهێنان و وانە لە پێنج مامۆستاكەیەوە وەردەگرێت.

جاسونی ٢٥ ساڵ خەڵاتی (أوستین )ی وەكو(رجل اعمال العام ) وەرگرت كە دەبەخشرێت بە (رجال الاعمال )ی خوار تەمەن ٤٠ ساڵ، لە بواری فێركاریدا ، تەنها تێڕابمێنە و بیر بكەرەوە: ئەگەر جاسون موغامەرەی نەكردایە و داوای لەو پیاوە غەریبە نەكردایە كە ببێتە مامۆستای، نەیدەتوانی ئەو قۆناغانە ببڕێت و بگاتە وەرگرتنی پلەی ماستەر .

# بنەمای
# ٤٥

## پشت بە ڕاهێنەرێكی كەسی ببەستە

**من لەو باوەڕەدام كە ئەگەر خەڵكی ڕاهێنانیان پێ نەكرێت ، هەرگیز ناتوانن سوودی تەواو  لە تواناكانیان وەربگرن .**

**بوب ناردلی**

هەرگیز باوەڕناكەیت یاریزانێك گەیشتبێتە یاریەكانی ئۆڵەمپی بە بێ بوونی ڕاهێنەرێك لە ئاستێكی باڵادا، هەروەك باوەڕناكەیت تیپێكی تۆپی پێ بگاتە پلەی یەكەم  بێ بوونی كۆمەڵێك ڕاهێنەری بەتوانا، ڕاهێنەرە گەورەكان و ڕاهێنەری هێرش و ڕاهێنەری بەرگری وڕاهێنەری تیپە تایبەتەكان، بێگومان ئەمڕۆ ڕاهێنان چۆتە بواری بازرگانی و كارەكان، وە لەسەر ئاستی  كەسی  لە پێناو ئەوەی كە ڕاهێنەرە سەركەوتووەكان بخاتە سنووری گرنگی پێدانت. ئەوانەی كە دەتوانن هاوكاریت بكەن بۆ گرتنەبەری ئەو ڕێڕەوە یان لەوە گەورەتر .

## یەكێك لە گرنگترین هۆكارەكانی سەركەوتووان

یەكێك لەو شتانەی لە نێوان هەموو ئەو شتانەی كەسە سەركەوتووەكان دەیكەن لە پێناو خێراتركردنی گەشتەكەیان لە سەر ڕێگای سەركەوتن، بریتیە لە بەشداریكردن لە بەرنامەیەكی ڕاهێنان لە سەرەتای لیستەكەدا لە جۆرێكی دیاریكراودا، دواتر ڕاهێنەر

هاوكاریت دەكات لە ڕۆشنكردنەوەی تێڕوانین وئامانجەكانت، وە یارمەتیت دەدات لە قۆناغ بڕیندا و واتلێدەكات كە پارێزگاری لە دیقەت و تەركیزت بكەیت، هەروەها یارمەتیت دەدات لە ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵسوكەوتە ناهۆشیاریەكانت و چوارچێوە كۆنە زەینیەكانت، دواجار پشتگیریت دەكات لە خستنەكاری ئەو پەڕی تواناكانت و ژیان بە پێی بەها بالأكان، وە بۆت ڕۆشن دەكاتەوە چۆن بە بەگەڕخستنی كەمترین توانا زۆرترین دەستكەوت دەست بخەیت. ئەمەش بە تواناترت دەكات كە تەركیز بكەیت لە سەر توانا جەوهەریەكانت .

## بۆچی ڕاهێنان پێویستە؟

**ڕاهێنەرە جێبەجێكارەكان لە پێناوی كەسە سادەكاندا نیە، بەڵكو لە پێناو كەسانێكدایە كە توانای هەڵسەنگاندنی ڕۆشنیان هەیە ، وە ئەگەر شتێكی هاوبەش لە نێوانیاندا هەبێت ئەوەیە هەردولا ئاراستەكراون بەرەو دەرەنجامەكان .**

**گۆڤاری Fast Company**

بە چاوپۆشین لەوەی كە بەرنامە وا داڕێژرابێت لە پێناو گەیشتن بە ئامانجێكی كرداری دیاریكراو، با وایدابنێین زیادكردنی داهاتی پرۆژەكەت بێت، یان بە تایبەت بەرنامەكە وا نەخشەڕێژكرابوو هاوكاریت بكات لە گەشەكردنی زیاتر و ڕۆشنی زیاتر لەهەموو بوارەكانی ژیانی كەسێتی وپیشەییت، دەكرێ ڕاهێنەر یارمەتیت بدات لە سەر :

- دیاریكردنی بەها وتێڕوانین و پەیام و ئامانج و مەبەستەكانت .
- دیاریكردنی هەنگاوەكرداریەكان كە یارمەتیت دەدات لە سەر بە دەست هێنانی ئەو ئامانجانە .
- یارمەتیدانت لە هەڵسەنگاندنی هەلەكان .
- یارمەتیدانت لە پارێزگاریكردن لە تەركیزكردنت لە سەر گرنگترین ئەولەویاتی ژیانت .
- فەراهەمهێنانی هاوسەنگی لە ژیانتدا لە كاتێكدا كە ئامانجە كرداری و پیشەییەكانت بە دەست دەهێنیت .

ئێمە وەكو مرۆڤ حەز بەوە دەكەین هەستین بە كارێك كە داوامان لێكرابێت، بەڵام لێدەبڕێین بۆ هەستان بەوەی كە تەنها خۆمان دەمانەوێت. ڕاهێنەری كەسی دەتوانێت هاوكاریت بكات ئەوە بخەیتە ڕوو كە بە ڕاستی خوازیاریت بیكەیت. وە یارمەتیت دەدات كە هەنگاوەكان دیاری بكەیت كە پێویستە بینێیت بۆ گەیشتن بە ئامانجەكانت .

## وێنەی جیاوازی ڕاهێنان

دەگونجێت كە ڕاهێنان بە شێوە ی تاك یان كۆمەڵ ئەنجام بدرێت، وە زۆر جار دەكرێ لە میانەی پەیوەندی تەلەفۆنی ڕێكخراوەوە ئەنجام بدرێت، لە هەمان كاتدا دەكرێ ڕوو بە ڕوو لە كاتی گونجاودا ئەنجام بدرێت، وە بە درێژایی دانیشتنەكان لە گەڵ ڕاهێنەرەكەتدا كار دەكەن لە پێناو دانانی ئامانج و ستراتیژیەت و دانانی پلانی كرداری ئیجابی و واقیعی حەزلێبوو، هاندانیش زۆر جار لە نێوان دانیشتنەكاندا لە میانەی پۆستی ئەلەكترۆنیەوە یان نامەوە دەبێت .

دەكرێ لە كاتێكەوە بۆ كاتێكی تر ئاراستە بكرێیت یان ڕاهێنانت پێ بكرێ لە میانەی كۆنگرەی تەلەفزیۆنی كە بۆ ژمارەیەكی زۆری خەڵك گرێ دراوە ، لە میانەیدا گوێ بۆ زانیاری زۆر بەسوود بگریت، دواتر لە ژیانی ڕۆژانەتدا جێبەجێی بكەیت ، هەندێك ڕاهێنەر هەفتانە، هەندێكی تریان مانگانە هاوكاریت دەكات و ڕاهێنانت پێدەكات. بەڵام ئەركەكان دواتر خۆت پێی هەڵدەستیت .

ڕاهێنەرەكان زۆرن، كە دەتوانن هاوكاریت بكەن لە ژیاندا، ڕاهێنەر لە سەر ژیانی كەسێتی، ڕاهێنەران لە بواری كار، ڕاهێنەران لە بواری ژیانی هاوسەرێتی، لە هەموو بوارەكانی ژیان بە گشتی (كارگێڕی، ئابووری و بازاڕ، گەشەپێدان، چارەسەری سروشتی، پڕۆژە بچووكەكان .....هتد ) .

# بنەمای
# ٤٦

## نەخشە ڕێگای سەرکەوتن بکێشە

**کاتێك دوو کەس یان زیاتر تەواوکار و بەیەکەوە گونجاون و کار دەکەن لە پێناو بەدەست هێنانی چەند ئامانجێکی دیاریکراو ، ئەوا خۆیان ئامادە دەکەن لە میانەی یەکگرتنیان بۆ دەستخستنی کۆمەکی خوای گەورە**

**ناپلیۆن هیل**

هەمووومان ئەوە دەزانین کە دووعەقڵ لە عەقڵێك باشترەو سیان لە دوان باشترە ، لەمبارەوە پێغەمبەری ئیسلام محمد (درودی خوای لەسەربێت ) هانمان دەدات کە بە کۆمەڵ کارەکانمان ئەنجام بدەین نوە کار لەسەر ئەوە بکەین کە بەیەکەوە ڕوو بەڕووی گرفت و کێشەکان ببینەوە ،وە شەیتانیش بە یەك کەس دەوێرێت و لە دوان دوور ترە هەروەك دەفەرموێت: (الشيطان مع الواحد ،وهو من الاثنين ابعد) وە دەفەرموێت (الراكب شيطان والراكبان شيطانان والركبان ثلاثة) قورئانی پیرۆزیش فەرمان دەکات کە موسوڵمانان بە یەکەوە لەدەوری قورئان کۆببنەوە (واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا ) لێرەوە گرنگی کاری بە کۆمەڵمان بۆ دەردەکەوێت .

لە پەندی پێشینانیشدا هاتووە کە (برا لە پشت برا بێت مەگەر قەزا لە لای خودا بێ)، لە هەموو کاتێکدا تەنهایی لاوازیە و ناتوانیت ڕووبەڕووی بەربەست و گرێکانی ژیان ببیتەوە ،یان خوازیار بیت کە بگەیت بە ئامانجەکانت و دەرەنجامی باش بە دەست بهێنیت ، لەبەرئەوە تۆ وا دابنێ کە هەمیشە دەستەیەکت هەیە کە لە پێنج تا شەش

كەس پێكهاتووە  هەموو هەفتەيەك بەيەك دەگەن لە پێناو چارەسەركردنى كێشە وفەراهەمهێنانى فكرو سەرلەنوێ لە دايكبوونى بيرى نوێ و بەديل ودروستكردنى پەيوەنديەكان  وهاندان و كۆمەكيكردنى يەكتر .

ئەم كردارە كە ناسراوە بە ئاراستەكردنى زيرەكانە كە بە يەكێك لە بەهێزترين هۆكارەپەيوەستەكان بە سەركەوتنەوە وپێشكەشكراو لەم كتێبەدا ، من كەسێك ناناسم سەركەوتنى   ناوازەى بەدەست هێنابێت و بنەماى ئاراستەكردنى زيرەكانەى بەكارنەهێنابێت .

## كردارێك لە پێناو خێراتركردنى گەشەكردنت

فەلسەفەى بنچينەيى بۆ كۆمەڵە و دەستەى زيرەك لەوەدا خۆى دەبينێت كە دەكرێ لە كاتێكى كەمدا بەدەستهێنانى زياترو زياتر كاتێك لە نێوان خۆياندا هاوكارى دەكەن  ، كۆمەڵى زيرەك لە كەسانێك پێكدێت كە بە يەكسانى كۆدەبنەوە بە شێوەيەكى ڕێكخراو هەفتانە يان سێ ڕۆژ يان مانگى جارێك بە مەبەستى بيرو ڕا گۆڕينەوە و تێڕوانين و زانياريەكان و رشاو سەنجەكان و هەڵسەنگاندنەكان و سەرچاوەكان ، لە ڕێگەى ناسينى ئەزموون و زانيارى كەسانى ترى كۆمەڵى زيرەك نەك هەر تەنها ئاسۆى تێڕوانينى سنووردات بۆ جيهان بەرفراوان دەكەيت ، بەڵكو دەتوانيت هەنگاوى زياتر بنێيت بەرەو ئامانجەكانت و بەرزتركردنەوەى خێراتى ئاستى پرۆژەكانت .

كۆمەڵى زيرەك دەكرێت لە كەسانێك لە هەمان بوارى خۆت يان پيشەكەت پێك بێت ،يان لە كەسانێك لە بوارى جياجيا لە ژياندا پێك بێت، ئەو كۆمەڵە دەتوانێت تەركيز بكات لەسەر كێشەكانى كار يان كێشەكەسێتيەكان يان هەردووكيان بەيەكەوە جا بۆ ئەوەى كۆمەڵى زيرەك كاراو كاريگەر بێت، پێويستە  ئەندامەكانى هەست بە ئارامى و ئاسوودەيى بكەن لە گەڵ يەكتر ، كە وايان لێبكات  كە لە دەربڕينى بير وڕاكانياندا ڕاستگۆ بن، گرنگترين و باشترين هەڵسەنگاندنێك لە كۆمەڵەكەم (كۆمەڵى زيرەك ) وەرمگرت بريتى بوو سەبارەت بەوەى كە من زۆر خۆم سەرقاڵ دەكەم و ئيلتيزامات بۆ خۆم زۆر دەكەم و خزمەتگوزاريەكانم  بە نرخێكى هەرزان فرۆش دەكەم ، و خۆم بە شتى زۆر لاوەكيەوە خەريك دەكەم ، وهەموو كارەكان لە خۆم كۆدەكەمەوە ، هيچ كارێك

بە کەس ناسپێرم بە شێوەیەکی تەواو ، و زۆر کە تەماحم. پاراستنی ڕاز و نهێنیەکان ئەم ئاستە لە متمانە دروست دەکات ، بەلام لە کۆمەڵی زیرەکدا بەشداربووان هەست بە ئارامی و ئیسترخاو پشوودان دەکەن ، هەریەك هەواڵی تایبەت بە ژیانی تایبەتی خۆی و کارەکەی بەویتر دەدات ، هەست بە ئەمان دەکەن ، چونکە ئەوەی لە ناو کۆمەڵی زیرەکدا دەوترێت لە ناو خۆیدا تێناپەڕێت .

## بیرۆکەی نوێ، کەسانی تازە، داهات و سەرچاوەی نوێ

کاتێك هەڵدەستیت بە پێکهێنانی کۆمەڵی زیرەك، بیربکەرەوە لە کەسانێك لە پیشەی جیاواز و لە پلەکانەی سەرکەتندا لە تۆ لە پێشترن، وە کەسانێك کە بە کەسانێکی ترت دەگەیەنن کە بە زەحمەت پێیان دەگەیت، یان ناتوانیت پێیان بگەیت، بۆ نمونە کۆمەڵێکی زیرەك کە پێکهاتبوو لە (هنری فۆرد پسپۆر لە هێڵەکانی کۆکردنەوە، و تۆماس ئەدیسۆنی داهێنەر، و هارڤی فایرستۆن هەڵکەوتوو بوو لە بەڕێوەبردنی دەزگاییدا، لە بەرئەوە کۆمەڵە زیرەکەکەیان لە بەهرە و توانای جۆراو جۆر پێکهاتبوو کە تێڕوانینی جیاوازی بە هەریەکەیان لە بەرامبەر تەحەدیاتەکان دابوو جا ئەو تەحەدیاتاانە ئابووری بووبن یان یاسایی یان پەیوەندی.

قەبارەی نموونەیی بۆ کۆمەڵی زیرەك ئەوەیە کە لە پێنج تا شەش کەس پێکهاتبێت، ئەگەر لەوە بچوکتر بێت، ئەوە دینامیکیەتی خۆی ون دەکات، وە ئەگەر زۆر لەوە گەورەتر بێت ئەوە گران بەڕێوە دەچێت، و دانیشتنەکان کاتێکی زۆر دەخایەنێت، و پێداویستی هەندێك لە ئەندامەکان دابین ناکرێ، وە بەشداریکرنی ئەندامان کەمتر دەبێتەوە بۆ ئاستێکی زۆر نزم، لە گەڵ ئەوەشدا هەندێك کۆمەڵ هەیە لە ١٢ کەس پێکهاتووە و کارەکانی زۆر بە سەرکەوتوویی ئەنجام داوە و لە مانگێکدا ڕۆژێکی تەواو کۆبوونەوە دەکەن .

## گرێدانی کۆبوونەوەی زیرەك

پێویستە کۆبوونەوەکانی کۆمەڵەی زیرەك هەفتانە یان دوو هەفتە جارێك بە ئامادەبوونی هەموو ئەندامەکانی گرێ بدرێت، وە دەکرێ ئەو کۆبوونەوانە بە

ئامادەبوونی ئەنـدامان یـان لـە ڕێـی تەلەفۆنـەوە، وە کـاتی نموونـەیی بـۆ کۆبوونـەوەکان کاتژمێرێك یان دوو کاتژمێرە. هەر کۆبوونەوەیەك پێویـستە بـە پێـی ئـەم هەنگاوانـەی خوارەوە بێت ، تـاکو پێداویـستی هـەموو تاکێـك دابـین بکـات و بەشـداریەکەی بـەردەوام بێت . پێویستە کۆمەڵەکەت کەسێك دیـاری بکـات بـۆ بەدواداچـوون و چاودێری کردنـی کات، دەکرێ کەسێك بەردەوام یان هەرجارە و کەسێك ئەو کارە بکـات، بـۆ پابەنـدبوونی تەواوی ئەندامان بە کاتەوە:

**هەنگاوی یەکەم** : بە ناوی خوا دەست پێکردن و داوای پشتیوانی خوای گەورە بە پاڕانەوە لێی : پێویستە کۆبوونەوەکانی کۆمەڵی زیرەك بەناوی خوا دەست پێ بکرێت و لە میانەی نزاو پاڕانەوەوە داوای کۆمەك و پشتیوانی لە خوای گەورە بکرێت، بەمەش وزەیەکی ڕۆحی بەهێز پەرۆش و پاڵنەری ئەندامان زیاد دەکات.

**هەنگاوی دووەم** : هەریەك لە ئەندامان ئەوەی نوێ و باشە پێشکەشی دەکات، لەو ڕێگەو شێوازە گونجاوانەی باشە بۆ پەیوەندیەکانی ئەندامان بەیەکەوە، وە پاراستنی کۆی ئەو پەرۆشیە بالأیەی هەیە کە هەریەك لە ئەندامان بە پلانێکی سەرکەوتن بەشداری بکات .

**هەنگاوی سێیەم** : وتو وێژ کردن سەبارەت بە کات: لە گەڵ ئەوەدا کاتی دیاریکراو بۆ هەر کەسێك لە بەئەندامان لە هەفتەیەکدا بریتیە ١٠ بۆ ٢٠ خولەك ، هەندێك کات یەکێك لە بەشداربووان لە کۆمەڵە پێویستی بە کاتێکی زیادە هەیە لە کۆبوونەوەی هەفتەدا لە پێناو وتو وێژکردنی زیاتر سەبارەت بە هەڵوێستێکی قورسی تایبەت، لێرەدا پێویستیان بەکاتی زیاتر هەیە لە کۆبوونەوەکەدا، کەسانێك پێویستیان بەکاتی زیاتر هەیە و هەندێکی تر چاوپۆشی لە کاتەکەی خۆی دەکات بۆ ئەوانی تر چونکە شتێکی نیە گفت وگۆی لەسەر بکات، لێرەدا هەریەك لە ئەندامان وت و وێژ دەکات سەبارەت بەو کاتەی پێویستی پێیەتی .

**هەنگاوی چوارەم** : هەریەك لە ئەندامان قسەی خۆی دەکات و ئەوانی تر گوێ دەگرن بۆ دروستبوونی بیرۆکەو بەدیل :

ئەو موناقەشانە چین کە لەم کۆبوونەوەدا چاوەڕوانی دەکەیت؟ من پێویستیم بە ناسیاوی زیاتر هەیە، من پێویستیم بە ئامۆژگاری زیاتر هەیە لە کەسانی ترەوە، من خولیای پسپۆڕێکم تاکو گەشەم پێ بدات ، ئەمانەو چەندین شتی تر ، دوای تەواو بوونی کات چاودێر ئاگاداری قسەکردوو دەکاتەوە کە کاتی تەواو بووە، دواتر گوێ بۆ کەسی دواتر دەگیرێت.

**هەنگاوی پێنجەم** : پابەند بە بە گەشەکردنەوە: تەنها بە تەواو بوونی کاتی ئەندامان لە موناقەشە و دەربڕینی بیرو ڕاکانیان و دەست کەوتنی هەڵسەنگاندن ، چاودێری کات داوا لە هەموو بەشداربوویەك دەكات كە پابەند بێت بە بەجێهێنانی ئەوەی دواتر، كە دەكرێ بەرەو پێشی ببات و بە ئامانجەكانی بگەیەنێت، شتێك كە بەشداربوو ڕەزامەند دەبێت ئەنجامی بدات پێش كۆبوونەوەی داهاتوو .

**هەنگاوی شەشەم** : كۆتایی بە كۆبوونەوەكە بهێنە بە سوپاس و ستایش: پێویستە كۆبوونەوەكانت بەسوپاس و ستایش كۆتایی پێ بهێنیت، دەتوانیت بە هۆڵی كۆبوونەوەكەدا بگەڕێیت بە سەر ئەنداماندا و داوا لە هەریەك لە ئەندامان بكەیت ئەگەر شتێكی هەبێت لە یەكێك لە ئەنداماندا جێی نرخاندن بێت .

**هەنگاوی حەوتەم** : لێپرسینەوە: كاتێك ئەندامان لە كۆبوونەوەی دواتردا بەشداری دەكەن، پێویستە هەریەك لە ئەندامان بە شتێك بەشداری بكات كە پەیوەستە بە كۆبوونەوەی پێشووتر، ئایا هەموو ئەندامێك ئەركی سەرشانی خۆی بەجێ هێناوە و بە ئەركەكانی هەستاوە ؟ ئایا ئامانجەكانی بە دەست هێناوە ؟

# بنەمای
# ٤٧

## لە ناو ناخی خۆتدا بگەڕێ

**(( سنريهم آياتنا في الافاق وفي انفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق ))**
**واتە:بێگومان دواجار ئایەت و بەڵگەكانمانیان لە ئاسۆدا و لە ناخی خۆیاندا پیشان دەدەین تاكو بۆیان دەربكەوێت كە ئەمەیە ڕاستی**
**قورئانی پیرۆز**

**توێژەران و گرنگی پێدەرانی دیراسەكردنی مێشك دەڵێن: ڕێسای بەیانەكانی ناهۆشیاری باڵاترە لە ڕێسای بەیانەكانی هۆشیار بە شێوەیەك كە ڕێژەی نێوانیان دە ملیۆنە بۆ یەك، ڕێسای بەیان سەرچاوەی هەڵكەوتوویی شاراوەی سروشتی تۆیە، بە شێوەیەكی تر، بەشێك لە خودی خۆت زیرەكترە لە تۆ، حەكیم وداناكان لە خەڵكی بەردەوام ڕاوێژ بەو بەشە زیرەكە دەكەن .**
**مایكل جیە .جیلب**

لە ئەفسانەیەكی كۆندا هاتووە، كاتێك بە سەر خەڵكیدا تێپەڕیوە كە توانیویانە بگەنە هەموو زانیاریەكانی حەكیم و داناكانیان، بەڵام زۆربەی كات و چەندجارە ئەو حیكمەتەیان لە بیركردووە، ڕۆژێك داناكان بێزار بوون، لەوەی كە ئەو بەخششە دەبەخشن بە كەسانێك كە سوودی لێ نابینن، لە بەر ئەوە بڕیاریاندا ئەو حیكمەتە بە نرخە لە شوێنێكدا بشارنەوە هیچ كەس پێی نەگات مەگەر ئەوانە نەبێت كە زۆر

پەرۆشن بۆی و بێ پەروا بەدوایدا دەگەڕێن، ئەگەر هەرکەس هەوڵی زۆر بدات بۆ گەیشتن بەو حیکمەتە، ئەوا پێی دەگات و بە شێوەیەکی باش بەکاری دەهێنێت.
ڕاو بۆچوونەکان سەبارەت بە شوێنی شاردنەوەی ئەو حیکمەتە جیاواز بوو، یەکێك لە دانایان ڕای وابوو کە لە ناو قوڵایی زەویدا بیشارنەوە ، بەڵام ئەوانی تر لە حەکیمەکان ئەوەیان پەسەند نەکرد چونکە وتیان خەڵکی دەتوانن زەوی هەڵبکەنن و دەری بهێنن .
حەکیمێکی تر ڕای وابوو لە قوڵایی ئۆقیانووسدا بیشارنەوە، ئەم بیرۆکەیەش پەسەند نەکرا چونکە لەوانەیە خەڵکی بتوانن بچنە قوڵایی ئۆقیانووسەکان و دەریبهێنن .
حەکیمی سێهەم وتی: با لە سەر لوتکەی چیاکان بیشارینەوە، هەر خێرا هەموان کۆدەنگ بوون کە خەڵك دەتوانن بە سەر چیاکاندا سەربکەون .
لە کۆتاییدا حەکیمێکی تر لە حەکیمەکان وتی: پێتان چۆنە لە قوڵایی ناخی خەڵك خۆیاندا بیشارینەوە، چونکە هەرگیز بە خەیاڵیاندا نایەت لە ناو ناخی خۆیاندا بگەڕێن، ئەوەبوو هەموویان لە سەر ئەوە ڕێکەوتن و بەو ڕایە ڕازیبوون، هەروا بەو شێوەیە تا ئەمڕۆ ماوەتەوە .

## متمانە بە هەستی زیرەکانەی خۆت بکە

زۆربەمان لە سەرەتای تەمەنماندا فێربوون و ڕاهێنانمان زیاتر لە دەرەوەی خۆمان بە دوای وەڵامی پرسیارەکاندا دەگەڕاین، کەمێکی کەم نەبێت کە ڕاهێنانی وەرگرتووە لە سەر چۆنێتی ئەوەی کە چۆن لە ناخی خۆیاندا بگەڕێن، لە گەڵ ئەوەشدا زۆربەی ئەوانەی کە بە درێژایی ساڵەکان پێیان گەیشتووم وسەرکەوتنیان بە دەست هێناوە، ئەو کەسانەن کە گەشەیان بە هەستی زیرەکانەی خۆیانداوە و فێری متمانەدان بوون بە هەستی ناخی خۆیان و شوێن ئاراستەی ناخی خۆیان کەوتوون، وەزۆربەی ئەوانە جۆرێك لە تێڕامانی ڕۆژانەیان هەیە لە پێناو گەیشتن بەو دەنگەی ناو ناخی خۆیان .

## هەموو كەس زیرەكی و ئیدراكی هەیە ، تەنها گەشە پێدانی دەوێت

**هەموو ئەو داهاتانەی پێویستمانە لە هزرماندا هەیە.**

**تیودور روزفلت**

**سەرۆكی ئەمریكا بۆ ماوەی ٢٦سالّ**

زرنگی و تێگەیشتن تەنها لای كۆمەڵێك یان توێژێكی خەڵك قۆرخ نەبووە، بە واتایەكی تر هیچ كەس تەممەڵ نیە، هەموو كەس زیرەكی هەیە و هەموو خەڵكی بە ئەزموونێكی زیرەكیدا گورزەریان كردووە، ئایا پێشتر و لەمەو پێش وا ڕوووینەداوە؟ یادی هاوڕێیەكت بە بیرتدا هاتووە و هێندەی پێ نەچووە جەرەسی تەلەفۆن لێی داوە و هەمان ئەو هاوڕێیە بووە كە بە بیرتدا هاتووە !؟ ئایا ڕووی نەداوە كە خەیاڵێك بە بیرتدا هاتووە كە كەسێكت شتێكی بەسەر هاتووە و دواتر هەواڵت بۆ دێت كە لە هەمان كاتدا ڕووداوێكی لەو جۆرە بەسەر ئەو كەسەدا هاتووە، دەكرێ ئەمە سوودی لێ وەربگیرێ بۆ گەیشتن بە ئاستی بەرزی سەركەوتن .

## تێڕامانی ڕێك و پێك زیرەكی و تێگەیشتنت قوڵتر دەكاتەوە

ئەزموونكردنی ڕێك و پێك و بەردەوامی تێڕامان هاریكاریت دەكات لە ڕزگاربوون لەو هۆكارو فاكتەرانەی كە پەرتت دەكات، وە هەواڵی پاڵنەر و پەرۆشە ناوخۆییە شاراوەكانت دەداتێ، بیر لەو باوكانە بكەرەوە كە لە سەر قەرەوێڵەیەك شانیان داداوە و سەیری یاریكردن دەكەن لە یاریگایەكدا كە پڕە لە منداڵ كە پێدەكەنن و هاوار دەكەن لە نێوان خۆیاندا، لە ناو ئەو هەموو ژاوەژاوەدا، باوكەكان هەریەك دەنگی منداڵەكانی خۆی دەناسێتەوە و دەتوانێت لەناو ئەو هەموو دەنگانەدا جیای بكاتەوە. زیرەكی و هەستەكەت بە هەمان شێوە كاردەكات، لە كاتێكدا تێڕامان دەكەیت و لە كەش و هەوایەكی زیاتری گونجاو و ئارامی ڕۆحیدایت، بە شێوەیەكی زۆر باشتر دەتوانیت دەنگی ناخی بەرزی خۆت جیا بكەیتەوە كە بە وێنەو هەست و وشەكان قسەت لە گەڵ دەكات.

**((زیرەکی مانای ئەوە نییە کە زۆر شت دەربخەیت، بەڵکو لە هۆشیاریدا بازدانێك ڕوودەدات، دەکرێ ناوی (حدس) زیرەکی لێ بنێیت یان هەر شتێکی تر کە پێت خۆشە، دواتر چارەسەرت دەست دەکەوێت، بێ ئەوەی چۆنێتی یان هۆکارەکە بزانیت ))**

**البرت اینشتاین**

## کاتێك تەرخان بکە بۆ گوێ گرتن

گرنگە کاتێك تەرخان بکەیت بۆ گوێگرتن لە خێرا تیگەیشتن و زیرەکی ناو ناخت، باشترین حیکمەتی خێراتێگەیشتن ئەوەیە کە لە کاتی ئارامی و کرانەوەدایت لە پێشوازی کردن لێی. لەوانەشە لە میانەی تێڕامانێکی ڕەسمیدا بێت، یان لە میانەی تێڕامانی زۆری نارەسمی کە ڕۆژانە دێتە پێشت، وەکو دانیشتن لە بەردەم تاڤگەیەکدا یان لەبەردەم جۆگەیەکی ئاودا یان بینینی ئۆقیانووسێك یان بینینی هەور لە ئاسماندا، یان لە کاتی سەیرکردنی ئەستێرەکاندا یان دانیشتن لە ژێر سێبەری درەختێکدا، یان هەستکردن بە شنەبای شەماڵێکدا یان ورد بوونەوە لە سەیرکردنی ئاگردا، یان گوێگرتن لە پارچە مۆسیقایەکی ئارامدا، (یان سەیرانکردن یان ئەدا کردنی نوێژدا و دەست بەرزکردنەوە لە نزاو پاڕانەوەیکدا)، یان گوێگرتن لە جریوەی چۆلەکەکان و یان ڕۆیشتن بە ڕێگایەکی ئارامدا، یان لە کاتی سەیرکردنی یاریکردنی منداڵاندا یان لە کاتی نووسینەوەی یاداشت لە تیلنووسی یادەوەریەکاندا .

**((زیرەكی و خێراتێگەیشتن شتێكی ندیار نیە ))**

**د.جیمس واتسون .**

**وەرگری خەڵاتی نۆبڵ و بەشدار لە دەرخستنی ترشەڵۆكی DNA**

بەڵكو دەتوانیت لە ڕۆژێكی پڕلە كاردا تێرامانی (تأمل) نارەسمی بە ڕێگایەكی كورت ئەنجام بدەیت، كاتێك پێویستیت بە هاوكاریە بۆ دەركردنی بڕیارێك، كاتێك بۆ بێدەنگی دیاری بكە و هەناسەیەكی قوڵ وەربگرە و ڕێگە بدە زیرەكی و خێراتێگەیشتن بێتە زەینت، بە ئاگابە بۆ ئەو وێنە و وشە وهەست و نەستانەی پیایدا تێدەپەڕێت ، زۆر جار یەكسەر وەڵامت بۆ دێت و، هەندێك جار دوای ماوەیەك وەلا م و تێگەیشتنی خێرا ت بۆ فەراهەم دێت .

## وەڵامەكان لە ناو ناخی خۆتدا شاراوەن!!

كاتێك من و مارك فیكتور هانسن لە تەواوكردنی یەكەم كتێب لە زنجیرەی (شەربەتی مریشك بۆ گیان ) نزیك دە بووینەوە، ناونیشانمان بۆ كتێبەكە دانەنابوو، لە بەر ئەوە من و مارك تەئەممول و تێرامانمان دەكرد، بڕیارماندا لە ناو ناخی خۆماندا بگەڕێین، لە ماوەی هەفتەیەكی تەواودا لە ناو ناخی خۆماندا بە دوای باشترین ناونیشاندا دەگەڕاین كە لە گەڵ ناوەرۆكی كتێبەكەدا بگونجێت. هەموو شەوێك مارك دەچووە سەر جێگاكەی و دەستەواژەی ( باشترین ناونیشان بۆ ئەم كتێبە ) ی دووبارە دەكردەوە، بە یانی بە خەبەر دەهات و بە پەلە دەستی دەكرد بە تێرامان و بیركردنەوە، بەڵام من بە شێوەیەكی ئاسان داوام لە خوا دەكرد كە ئیلهامم پێ ببەخشێ بۆ باشترین ناناونیشان بۆ كتێبەكە، پاشان دادەنیشم و چاوەكانم دەنوقێنم و لە حاڵەتی چاوەڕوانیدام تاكو وەڵامم دەست بكەوێت.

لە بەیانی سێهەمدا دەستێكم بینی دەینووسی (شەربەتی مریشك یان شربای مریشك )ی لە سەر لاپەڕەیەكی مێشكمدا ، وەڵامی كت و پڕم ئەوەبو ( پەیوەندی شۆربای مریشك پەیوەندی بە م كتێبەوە چیە ؟

گوێم لە دەنگێك بوو لە مێشکمدا دەیوت : شۆربای مریشك ئەوەبوو کە نەنکت لە منداڵیدا و لە کاتی نەخۆشیدا پێشکەشی دەکردی .

من بیرم کردەوە لە ناخی خۆمدا وتم : بەلاّم ئەم کتێبە پەیوەندی چیە بە نەخۆشیەوە ؟

دەنگەکەی ناخم وەلاّمی دامەوە و وتی : خەڵکی ناخیان نەخۆشە، ملیۆنەها خەڵك لە بێ هیوایی و ترس و جۆرێك لە دوودڵیدا دەژین، کە دەکرێ چارەسەر بکرێ ، ئەم کتێبە دەتوانێ هیوایان بۆ بگێڕێتەوە و گەشبینیان بکات .

لە میانەی چەند خولەکێك لە تێڕامان و بیرکردنەوە ناونیشانی لە شۆربای مریشکەوە گۆڕا بۆ(( شۆربای مریشك بۆ گیان )) لەو کاتەدا لەشم کرژ بوو ئیتر زانیم کە ناونیشانێکی دروستم دەست کەوت ، دوای ١٠ خولەك هەواڵم بە هاوسەرەکەم و دواتر بە مارك دا ، ئەوانیش لەشیان کرژ بوو کاتێك ئەو ناونیشانەیان بیست، هەموان لەو ناونیشانە ڕازی بووین .

# بەشی چوارەم

## دروستكردنی پەیوەندیە سەركەوتووەكان

**(( پەیوەندیە كەسێتیەكان وەكو خاكێكی بە پیت وایە هەموو پێشكەوتن و سەركەوتن و دەستكەوتێك لە ژیانێكی واقعیدا فەراهەم دێت ))**

**بن شتاین**

**نوسەر و ئەكتەرو بێژەری وەرزشی.**

# بنەمای
# ٤٨

## ئێستا گوێتم بدەرێ

**( واذا قرئ القرآن فاستمعوا له وأنصتوا لعلكم ترحمون )**

**ئەگەر قورئانی پیرۆز خوێندرا گوێی بۆ بگرن و بێدەنگ بن بەڵكو ڕەحمتان پێ بكرێ**

**سورەتی الاعراف/٢٠٤**

**سەد جار گوێ بگرە ، هەزار جار تێڕامان بكە ، یە كجار قسە بكە**

**نادیار**

جیاوازیەكی گەورە هەیە لە نێوان گوێ لێبوون، كە تەنهاوەرگرتنی دەنگە لە میانەی گوێكانەوە، و گوێگرتن بە هۆشیاری و گرنگی پێدانەوە كە لە هونەری گرنگی پێدانی هۆشیارانە بە هزرێكی بە ئاگا و گرنگیدەر بە تێگەیشتن لە پەیام و میسەجەكە بە تەواوی ، بە پێچەوانی تەنها  گوێ لێبوونێكی سادەی دەنگەكان.

گوێگرتن داواكاری چاوبڕینە لە چاوی قسەكەر و چاودێری كردنی زمانی جەستەی كەسی بەرامبەرە، وە داوای ڕوونكردنەوەی زیاتر بۆ گەیشتن و تێگەیشتن لە و پەیامەی لە قسەكاندا هەیە  و ئاشكرا نەكراوە.

لە بواری ڕاپۆرتە هەواڵیەكاندا ڕۆژنامەنووسان ڕاهێنراون لە سەر هونەری گوێگرتنی كارا، كە هۆكارێكە بۆ وتو وێژ و پەیڤین لە میانەیدا ڕۆژنامەنووسان بە شێوەیەكی باش گوێ دەگرن و تێدەگەن، بە شێوەیەك كە دەتوانن پرسیاری زیرەكانە و و قوڵ بكەن سەبارەت بەو زانیاریانەی دەیگوازنەوە .

گوێگرتنی كارا ئەو هۆكارەیە كە ڕاپۆرتە هەواڵی باشی پێ ئامادە دەكرێت، وە ئەو چۆنێتیەیە كە زۆربەمان پەیوەندیەكانی پێ خۆش دەكات. هەروەها گوێگرتنی كارا هاریكاری دەكات لە دەستخستنی وردەكاری و دادپەروەری، وە لە گرنگترین تایبەتمەندیەكانی ڕۆژنامەنووسە، وە دوو تایبەتمەندی گرنگن لە تایبەتمەندیەكانی هەر پەیوەندیەك .

## گوێگرتن سوودی هەیە

مارشیا مارتن ڕاهێنەرێكی جێبەجێكارە، یەكێك لە موشتەریەكانی كە جێگری سەرۆكی یەكێك لە بانكە گەورەكانە، پرسیاری لێكرد، كە ئایا دەتوانێ هاوكاری بكات لە كاراتركردن و بەرهەمدارتركردنی كۆبوونەوەكانی لە گەڵ فەرمانبەرەكان؟ هەروەها سكاڵای ئەوەی لا كرد كە تیمەكەی بەو شێوەیە كار ناكەن كە ئەو لە كۆبوونەوەكاندا ئاماژەی پێكردووە، وە تیمەكەی هەڵناسن بە خستنە بەرچاوی كێشەو گرفتەكانیان یان بابەتە گرنگەكان باس ناكەن وە جەختی لەسەر ناكەنەوە.

كاتێك مارشیا پرسیاری لێكرد سەبارەت بە چۆنێتی ڕەفتاركردنی لە كۆبوونەوەكاندا، وە سەبارەت بە سروشتی ئەو كێشانەی ڕووبەڕووی دەبێتەوە، ئەویش لە وەڵامدا وتی: بەردەوام كۆبوونەوەكان بەوە دەست پێدەكات كە باس لە ئامانجی دانیشتنەكە و ڕاو سەرنجی خۆی سەبارەت بەو كێشانەی كە دێتە سەر ڕێیان، وە ئەو خوازیاری چیە لەوان كە ئەنجامی بدەن، پێش ئەوەی لە باسكردنی سروشتی كۆبوونەوەكانی ببێتەوە، مارشیا توانی كە دەرەنجامی ئەوەی دەست بكەوێت كە كۆبوونەوەكان تەنها بریتیە لە دەركردنی كۆمەڵێك بڕیارو ڕاسپاردە بۆ ئەندامانی تیمەكەی، لەبەر ئەوە مارشیا پێی وت:

من ئامۆژگاریت دەكەم كە كۆبوونەوەكەت تەنها بە یەك ڕستە و دەستەواژە دەست پێ بكەیت: ئامانج لەم كۆبوونەوەیە بە لای منەوە بریتیە لەوەی كە ڕاو سەرنج و تێبینی و هەست و نەستتان بزانم سەبارەت بە بەڕێوەچوونی كارەكان لە هەر بەشێك لە بەشەكانتان، وە بەربەست و گرفتەكانی كار ، وە ئەوەی لە من چاوەڕێن بۆتانی دابین بكەم .

دوای ئەوە پێویستە لە سەرت بێدەنگ بیت و ڕێگە بەوان بدەیت قسە بکەن تاکو بتوانن ڕاو سەرنج و تێبینیەکانی خۆیان بخەنە ڕوو ، بە شێوەیەکی تێر و تەسەل ، دوای ئەوەی لە قسەکردن دەوەستن ، بڵێ باشە ، هەروەها چیتر هەیە ؟ لێیان گەڕێ قسە زیاتر بکەن . مارشیا ئەوەی ڕوون کردەوە کە تیمەکە هەلی ئەوەیان نەبووە بیرو ڕاو سەرنجەکانیان دەربڕن و پرسیارەکانی ناو ناخیان بکەن، بەڵکو بەردەوام زانیاری پێداون و هەموو ڕاو سەرنج و بۆچوونەکانی خۆی بۆ خستوونەتە ڕوو، بەشێوەیەکی کارا گوێی بۆنەگرتوون، مارشیا ئامۆژگاری کرد کە ماوەی کۆبوونەوەکە دوو کاتژمێر بێت و لەو ماوەیەدا ئەم هیچ قسەیەك نەکات بەڵکو تەنها گوێ بگرێت و سەرنج و تێبینیەکان بنووسێت و سەری بلەقێنێ بۆیان و گرنگی بەقسەکانیان بدات .

دوای سێ ڕۆژ هەواڵی بە مارشیا دا کە ناوازەترین کۆبوونەوەی ئەنجامداوە کە زۆر کارا و کاریگەر بووە لە ژیانیدا، بە ڕاستی پابەند بوو بە ئامۆژگاریەکانی مارشیا بێدەنگ و گوێگرێکی باش بوو کە لەوە پێش هەرگیز ئەوەی نەکردووە، دەرەنجامی ئەوە ئەندامانی تیمەکەی قسەیان کرد و قسەیان کرد و قسەیان کرد، بەوەش زیاتر و زیاتری دەربارەیان زانی، هەروەها زانیاری زیاتری سەبارەت بە بەڕێوەچوونی کار لە گەڵیاندا وەرگرت و ئەو پێداویستیانەی کە ئەوان ئاتاجن بۆی .

## دەمە دەم کەم بکەرەوە و زیاتر گوێ بگرە

جارێکیان دیدارم لە گەڵ وێنەگرێك لە شاری نیۆرك ئەنجامدا کە بەردەوام خولیای گەشت و گەڕان بوو لە هەموو گونجێکی جیهان، کە هەڵدەستا بە وێنەگرتنی دیمەنی ناوازە و بەنرخ بۆ مشتەریە بەناوبانگەکانی وەکو ( ریفلون و لانکوم )، باسی کرد کە چۆن ئەو داواکاری کڕیارەکانی بەجێ دەهێنێت، بەلاّم زۆر سەرسام دەبێت کاتێك بەرامبەرەکەی هەر بەگلەییە و لێی ڕازی نابێت، تەنانەت ئەگەر وێنەکان بەڕادەی هەرەمەکانی میصر ناوازە و جوان بێت، بەلاّم هەر بە دڵی موشتەریەکان نەبوو. ئەوەشی باس کرد کە تەنها هەڵوێستی بەرگری نەبێت هیچی تری لە بەر دەمدا نیە، دوای ئەوەی کە زۆرینەی گرێبەستە سوود بەخشەکانی لە دەست دا، گەیشتە ئەو

ڕاستیەی کە پێویستە بڵێ (باشە ) لێگەڕێ با سەیرێکی وێنەکە بکەم، تۆ ناتەوێت ئەوە لابەرم و ئەوی تر چاك بكەم، دەیبەمە ماڵەوە بۆتی چاك دەكەم و دواتر دەیگێڕمەوە بۆت، یان سەر لەنوێ وێنەكەت بۆ دەگرمەوە. بە مانایەكی تر كاكی وێنەگر فێر بوو كە چۆن موناقەشە و دەمەدەم لە گەڵ كڕیارەكانی كەم بكاتەوە، و زیاتر گوێ بگرێت، گرنگی بە ڕاو سەرنج و تێبینیەكانیان بدات و باشتر وێنەكانیان بۆ بگرێت بە پێی خواستی خۆیان .

# بنەمای
# ٤٩

## هەستە بە گفت و گۆیەك لە دڵەوە

**زۆربەی گەیاندن و پەیوەندیەكان وەكو یاری تێنس وایە كە خەڵكی خۆیان ئامادەكردووە بۆ لێدانی تۆپەكە وبە دەست هێنانی خاڵێكی تر، بەڵام وەستان بۆ تێگەیشتنی ڕا و بۆچوونە جیاوازەكان و هەستەكان لە گەڵ یاریەكەدا، كە دەكرێ خەصم و دژەكان بكاتە ئەندامی ڕاستەقینە بۆ هەمان تیم .**

**كلیف دورڤ (داهێنەری كرداری قسەی دڵ )**

بۆ بەدبەختی لە زۆربەی شوێنەكانی كارو فێركردن و شوێنەكانی تر هەرگیز هەلی دەربڕینی ڕاو سەرنج و هەستەكان و گوێ لێگرتنیان نەڕەخساوە، لە بەر ئەوە هەڵچوونەكان تا ڕادەیەك كەڵەكە دەبێت كە خەڵك ناتوانن لە بەرامبەریدا تەركیزی تەواویان لە سەر كارەكانیان هەبێت، یان گرنگی بە ئەركەكانیان بدەن، ئەو خەڵكە بارگاوی و پڕ بوون بە هەڵچوونی كەڵەكەبوو ، حاڵەكە وەكو ئەو هەوڵە وایە كە دەدرێ بۆ زیاتر تێكردنی ئاو لە كوپێكی پڕ لە ئاو كە ئیتر جێگەیەكی تیا نەماوە بۆ ئاوی تر، كەواتە بۆ ئەنجامدانی كارێكی لەو جۆرە پێویستە ئاوە كۆنەكە بەتاڵ بكرێت لە پێناو تێكردنی ئاوی تازە .

هەمان شت بە سەر هەڵچوون و هەستەكاندا دەچەسپێت، خەڵكی ناتوانن گوێت بۆ بگرن، هەتا بێدەنگ نەبیت و گوێبیستی دەربڕینی هەست و قسەی دڵیان نەبیت. ئەوان یەكەمجار پێویستیان بەوەیە كە ڕزگاریان بكەیت لەوەی لە سنگیاندا پەنگی خواردۆتەوە، و بێزاری كردوون، ئیتر تۆ هەر چۆنێك بیت و هەر كارێكت هەبێت لە

سەر کار گەڕابیتەوە بۆ ماڵ، یان بەڕێوەبەری جێبەجێکردن بیت و سەرپەرشتیاری یەکگرتنی دوو کۆمپانیا بیت، یەکەم شتێك پێویست بێت بیکەیت ئەوەیە کە ڕێگە بە کەسانی تر بدەیت کە هەستی خۆیان دەربڕن سەبارەت بە پێداویستیەکانیان و حەز و خواست و هیوا و خەو و ترس و پەژارە و ئازارەکانیان پێش ئەوەی تۆ هەستیت بە دەربڕینی هەموو ئەوانە، ئەوە وا دەکات سنگیان فراوان بێت و ئامادەییان هەبێت گوێ بگرن و ئیستیعابی ئەوە بکەن کە تۆ دەیڵێیت .

## قسەی دڵ چیە وکەی قسەی دڵ بەکار دەهێنیت ؟

قسەی دڵ کارێکی بەردەوامی ڕیکخراوە تیایدا پابەند دەبیت تاکو ئەمانی تەواو فەراهەم بهێنیت، لە پێناو بە دەست هێنانی ئاستێکی بالاّ لە هاوبەندی و پەیوەندی بە بێ ترس لە تاوانبارکردن یان پێدانی ئامۆژگاری نەخوازراو، یان قسە پێ بڕین یان دوچاری هێرش کردنە سەر ، هۆکارێکی بەهێز و کارایە بەکار دەهێنرێت بۆ خۆ دەربازکردن لە هەر هەستێك یان هەڵچوونێکی پەنگخواردوو لە دەروونا، کە دەبێتە بەربەست لە ڕێی خەڵکیدا و پەرت پەرتیان دەکات، کە ناهێڵێت تەرکیزی تەواویان لە سەر ئەرك و کارەکانیان هەبێت، دەگونجێت ئەم شێوازە لە ماڵ یان کار و خوێندنگەو و یانەکاندا لە پێناو گەشە پێکردنی پەیوەندی و تێگەیشتن و گەرم و گوڕی. قسەی دڵ لەم کات و شوێنانەدا بەسوودە :

- پێش یان کاتی کۆبوونەوەی تیمی کار .
- لە سەرەتای کارێکدا کە دیدار لە گەڵ دوو کۆمەڵی تردا بۆ یەکەم جار ئەنجام بدەیت .
- پاش ڕووداوێکی کاریگەری عاتیفی و هەڵچوون، وەکو کرداری یەکخستن یان دەرکردنی ژمارەیەك لە کارگەرەکان یان لە کاتی لە دەستدانی ئازیزێك یان دۆڕاندنی یاریەك یان هەر ڕووداوێکی دڵتەزێن .
- کاتێك ململانێیەك لە نێوان دوو تاك یان دوو کۆمەڵ یان دووبەشدا دروست دەبێت .

- كاتێك لە ناو ماڵ یان نووسینگە یان هۆڵی خوێندن ئیجرا دەكرێ، لە پێناو فەراهەمهێنانی ئاستێكی قوڵتر لە پەیوەندی و گەرم و گوڕی .

## چەند ڕێنماییەك بۆ قسەی دڵ

یەكەمجار داوا لە بەشداربوان بكە بە شێوەی بازنەیی یان لە چوار دەوری خوانێك (سفرەیەك) كۆببنەوە، دواتر داوای پابەند بوون بەم خاڵانەوە بكە:

- ✓ تەنها ئەو كەسەی پارچە كانزایەكی لە شێوەی دڵ بەدەستەوەیە قسە بكات.
- ✓ بڕیار مەدە یان ڕەخنە لەوە مەگرە كە كەسێكی تر وتویەتی .
- ✓ دوای تەواوبوونی ڕۆڵی تۆ هەستە بە ناردنی دڵەكە بۆ لای چەپ .
- ✓ باسی ئەوە بكە هەستی پێ دەكەیت .
- ✓ نهێنی زانیاریەكان بپارێزە .
- ✓ ڕێگە بە چوونە دەرەوەت نادرێ مەگەر هێمات بۆ بكرێ كە كارەكە تەواو بووە.

ئەگەر كاتی تەواوت هەبێت ئەوا قسەی دڵ بە شێوەیەكی سروشتی تەواو دەبێت كاتێك (دڵ )ەكە بازنەكە تەواو دەكات بێ ئەوەی هیچ كەس قسە بكات .
پاشان داوا لە كۆمەڵەكە بكە ڕازی بن لە هێڵەكانی ڕێنمایی كە زۆر گرنگە بۆ دڵنیا بوون لەوەی كە قسەكردنەكە تێك ناچێت و بەهای خۆی لەدەست نادات، وە لەبەرئەوەی كە وا پێویست بوو هیچ كەس قسە نەكات جگە لەو كەسەی دڵەكەی لە دەستدایە، باشتر وایە چاوەڕێ بكەیت تاكو قسەكردنەكە كۆتایی دێت، تاكو پابەندیەكان كە دیاری كرابوو بیری خەڵكەكە بخەیتەوە كە پێویستی بە گرنگی پێدانی زیاتر هەیە.
هەلێكی تر هەیە ئەویش ئەوەیە كە پەیمان و پابەندیەكان بە دیوارێكدا لە بەردەم كۆمەڵەكەدا هەڵبواسی، و لە كاتی لادانی هەركەسێك لە مەرج و ڕێنماییەكان هێما بۆ تابلۆكە بكرێت كە مەرج و پابەندیەكانی تیا نووسراوە .

وابکە کە دڵە کانزاییەکە یەك جار بەسەر هەموو کۆمەڵەکەدا تێپەڕێت، بە شێوەیەك کە هەریەك ڕۆڵێك ببینێت - یان چوارچێوەیەکی کاتی دابنێ (با ١٥ خولەك تا ٣٠ خولەك، یان زیاتر ئەگەر بابەتەکان گەرم و گوڕو ئاوکێش بوون ) لە سەر ئەوە بەردەوام بە تا کاتەکە کۆتایی پێ دێت، یان هیچ کەس نەماوە قسەیەکی هەبێت .

## دەرەنجامەکانی قسەی دڵ

دەگونجێت لە ئەنجامدانی کردار و ڕاهێنانی قسەی دڵدا ئەم دەرەنجامانەت دەست بکەوێت:

- پتەوکردن و بەهێز کردنی لێهاتوویی گوێگرتن.
- دەربڕینێکی بیناسازانەی هەستەکان.
- چاکترکردنی لێهاتوویی چارەسەرکردنی کێشەو دەمە دەم و چەلەحانێکان.
- چاککردنی توانای خۆ ڕزگارکردن لە بێزاری و کێشە کۆن و کەڵەکە بووەکان.
- گەشەپێدانی ڕێز و تێگەیشتنی ئاڵوویر پێکراو.
- بەهێزکردنی گیانی هەست کردن بە پەیوەست بوون و یەکێتی و خۆشەویستی.

یەکێك لە بەکارهێنراوترین قسەی دڵ کە سوودبەخش و بە بەها بێت کردارێکی ڕاهێنان بوو کە ماوەکەی یەك هەفتە بوو، کە لە گەڵ ١٢٠ کەسی کارگێڕی لە بواری فێرکردندا لە بیرجن بنوروای ئەنجامم دا، لە کاتێکدا خەریك بوو دەست بەکاری دانیشتنی یەکەم بکەین لە پڕ هەواڵی ئەوەیان پێ داین کە یەکێك لە بەشداربوانی ئەم خولە لە ڕووداوی ئۆتۆمبیلدا گیانی لە دەستداوە، وەکو صەدمەیەك وابوو بۆ زۆربەی ئەندامان و دڵتەنگیەکی زۆر باڵی کێشا بە سەر بەشداربواندا، ئەمەش وایکرد ئەستەم بێ بتوانین کارەکانی خولەکە بەردەوام بکەین، لە بەرئەوە بەشداربوانم کرد بە چەند کۆمەڵەیەکەوە کە هەریەك لە ٦ کەس پێکهاتبوو، تەعلیمات و ڕێنماییم سەبارەت بە کرداری قسەی دڵ پێدان، پێم وتن: کە دڵە کانزاییەکە دوو جار بکەوێتە دەستی هەریەکەیان، واتای ئەوەیە کەس نەماوە قسەیەکی مابێت بۆ وتن، کۆمەڵەکان بۆ ماوەی

کاتژمێرێك گریان و ئامادەبوان باسیان لە دڵتەنگی خۆیان کردو هەستی خۆیان دەربڕی سەبارەت بە مردن و ئاستی شانازی کردنی مرۆڤ بە ژیانیەوە، وە چۆن ژیان زۆر جار ترسناك دەبێ و هەندێك جار پێویستە مرۆڤ لەو ساتەوەختەدا بژی کە ئێستا تیایەتی، چونکە داهاتوو هەرگیز مسۆگەر نیە، دوای ئەوە پشوویەکمان وەرگرت و دەستمان کردەوە بە کارەکانمان، واتە چالاکی ئاستی خۆی وەرگرتەوە .

# بنەمای

# ٥٠

## پەلە بكە لە وتنی ڕاستەقینەدا

**( ولكن أكثرهم للحق كارهون )**

**بەلاَم زۆرینەیان حەزیان نیە بۆ ڕاستەقینە و وتنی ڕاستی**
**قورئانی پیرۆز**

**( قل الحق ولو على نفسك )**

**ڕاستی بڵێ ئەگەر لەسەر خۆشت بێت**
**فەرموودە**

**(إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وان الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقا، وان الكذب يهدي إلى الفجور،وإن الفجور يهدي إلى النار ، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذابا )**

**حديث نبوي**

واتە: ڕاستگۆیی بەرەو چاكە ڕێنمایی دەكات، وە چاكە بەرەو بەهەشت ڕێنمایی دەكات، بێگومان كەسێك ڕاستگۆیی دەكات تاكو لای خوای گەورە بە ڕاستگۆ دەنووسرێت، وە بێگومان درۆ بەرەو خراپە ڕێنمایی دەكات، خراپەش بەرەو ئاگر ڕێنمایی دەكات، وە كەسێك بەردەوام درۆ دەكات تاكو لای خوای گەورە بە درۆزن دەنووسرێت.

## كاتێك لە حاڵەتی گوماندایت، ڕاستگۆیانە بدوێ

### مارك توین

زۆربەمان لە وتنی ڕاستەقینە خۆمان لا دەدەین، چونكە خۆش نیە، وە ئێمە لە عاقیبەتەكەی دەترسین، مەبەستم ئەوەیە ترسمان لە كەسانی ترە، كە هە ست بە مورتاحی ناكەن یان هەستیان بریندار بكەین، یان لێمان تووڕە ببن، لە گەڵ ئەوەدا كاتێك ئێمە ڕاستەقینە ناڵێین یان كەسانێك هەواڵی ڕاستەقینەمان پێ ناڵێن، ئەوا ناتوانین مامەڵەی دروست لە گەڵ كار و كێشەكان لە سەر بنچینەیەكی واقعی بكەین. هەموومان ئەو دەستەواژەیەمان بیستووە كە دەڵێت (الصدق سوف یحررك ) واتە ڕاستگۆیی دواجار ئازادت دەكات، كە بەڕاستی ئەوە فەراهەم دێت لە ڕاستگۆییدا، ڕاستگۆیی هەلی ڕزگاربوونمان لە پێناو مامەڵەكردن لە گەڵ چۆنێتی بەڕێوەچوونی كارەكان نەك لە گەڵ چۆنێتی خەملاندنی ئێمە یان ئاواتەخوازی ئێمە لە بەڕێوەچوونی كارەكان، یان بە درۆ بەڕێكردنی كارەكان .

ڕاستگۆیی تواناكانمان ڕزگار دەكات، چونكە حەپسكردنی ڕاستەقینە، و زۆر لە خۆكردن لە هەندێك دەربڕیندا پێویستی بە توانای زۆر هەیە واتە توانایەكی زۆر بەهەدەر دەچێت لە شاردنەوەی ڕاستیەكاندا، (لێرەوە دەتوانین ئاماژە بە كاریگەری ئەنجامدانی تاوان بە پەنهانی یان غەیبەتكردنی كەسێك لە پاشەمەلەدا بكەین، كە كاری زۆر خراپ دەكاتە سەر بەهەدەردانی تواناكانمان، هەر كات ئەو كەسەی غەیبەتمانە كردووە ببینین لێدانی دڵمان زیاد دەكات، یان لە كاتی ئەنجامدانی تاواندا هەستێكی ناواخنی پڕ ئەندێشەو دژوار دروست دەبێت.

# چی ڕوودەدات كاتێك ڕاستی دەردەخات؟

لە ئەڵقەی لێكۆڵینەوەیكدا كە چوار ڕۆژی خایاند، بە كردارێك هەستام ناوم نا ( ڕازەكان) ڕاهێنانێكی زۆرسادە بوو، تیایدا كاتژمێرێك یان دووانمان بەسەر دەبرد، ڕاز و نیهێنیەكانی خۆمان بە ئامادەبوان دەوت، ئەو شتانەی وا بیرمان دەكردەوە، ئەگەر ئەو شتانە دەربارەمان بزانن ئەوا خۆشەویستیان بۆ ئێمە كەم دەكات، یان ڕێزمان لێ ناگرن، من داوام لە یەكێك لە ئامادەبووان دەكرد كە هەستێت شتێكمان پێ بڵێ كە پێشتر بە كەسی نەوتوە و شاردوویەتیەوە، پاشان دابنیشێت، هیچ هەڵسەنگاندنێك یان لێكدانەوەیەك یان لێدوانێك نیە، بەڵكو تەنها ئەوەیە كە شتێك لە ناخیاندا پەنگی خواردۆتەوە دەریببڕن، ئەوانی تریش تەنها گوێ دەگرن، بە هێواشی دەست پێدەكەن دەنگیان نزم دەكەنەوە بە وتنی (من لە شەشەمی سەرەتاییدا قۆپیم كرد، یان لە فلاَن دوكان فلاَن شتم دزی بەمندالی، لێرەوە سەیردەكەین هیچ شتێك ڕوونادات، دواتر شتی زۆر لەوە نهێنیتریان باس كرد، باسیان لە كێشەكانیان دەكرد، كاتێك هەموان تەواو بوون، پرسیارم كرد هەست بەچی دەكەن هەمووان وتیان هە ست بە ئاسوودەیی دەكەین.

پاشان پرسیارم كرد: چەند كەس لە ئێوە زیاتر هەست بە نزیكی و گەرم و گوڕی و هاوەڵێتی و پەیوەندی دەكات بەرامبەر بەوانی تر؟ بینیم هەموو دەستیان بەرز كردەوە بۆیان دەركەوت ئەوەی لە ناخیاندا شاردبوویانەوە بەو شەرمندەیی و شەرمەزاریە نیە ئەوان بیریان لێدەكردەوە، وە ئەوان تەنها نین بەڵكو خەڵكانی تریش بەشداریان دەكەن، چونكە ئەوان بەشێكن لە كۆمەڵگەی مرۆڤایەتی .

لە هەمووی گرنگتر ئەوەبوو، دوای چەند ڕۆژێك هەندێكیان وتیان پێم: سەرئێشەكەیان نەماوە، ئیلتیهابی كۆلۆنەكەیان نەما، و پێویستیان بە بەكارهێنانی دەرمان نەماوە، دڵەڕاوكێ و غەمباریان نەماوە و زیاتر هەست بە چالاكی و گەنجێتی دەكەن، چونكە لە ڕاستیدا ئیزدیواجیەت نەما، (بە داخەوە زۆربەمان دوو جۆر كەسایەتین، یەكێكی

شاراوە و یەکێکی ئاشکرا و دیار، لێرەوە بە پێویستی دەزانم ئەوە بڵێم کە مەرج نیە کەسێك تاوانێکی بە پەنهانی کردبێت لای خەڵك باسی بکات بەڵکو دەتوانێت دڵی خۆی لای خوای گەورە بکاتەوە  و بە تەنها لە گەڵ خوای میهرەباندا بدوێت و تەوبە بکات و پەشیمانی دەرببڕێت)، تەنانەت یەکێکیان وتی: پێنج کیلۆ لە کێشم کەمی کردووە، کەواتە تەنها هەر لەو بابەتە پەنگخواردوانە ڕزگاریان نەبووە بەڵکو زۆر دەردو دائیشیان لە کۆڵ بۆتەوە .

ئەم نمونەیە ئەوەمان بۆ دەردەخات کە شاردنەوەی ڕاستیەکان پێویستی بە وزە و توانایەکی زۆر زۆر زیاترە لەوەی کە ڕاستیەکە لە کات و شوێنی خۆیدا بوترێ. کە دەکرێ ئەو وزە و توانایە لە پێناو دەستخستنی سەرکەوتنی زۆرتردا بەکار بهێنرێت.

# بنەمای
# ٥١

## بە هۆشیاریەوە بدوێ

**( وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن )**

**واتە: بە بەندەكانم بڵێ ئەوە بڵێن كە باشترینە**

**قورئانی پیرۆز**

**(بیركردنەوە لە وشە پێش دەربڕینی بەرەو ئازادی كەسێتی و سەركەوتنی گەورە و جیاوازبوون دەتبات، وە دەگونجێت لە هەموو هەستێكی ترس و بیم ڕزگارت بكات و بیگۆڕێت بە هەستی ئاسوودەیی و خۆشەویستی )**

**دون میجول رويز**

(لە قسەی پێشینانی كوردەواریدا هاتووە كە دەڵێت ( قسە بیگێڕە ، بی بێژە ، ئینجا بی یەژە )، هەروەها وتراوە كە خوای گەورە زمانی خستۆتە پشتی دوو لێو و دوو ڕیز ددان، لە هەمان كاتدا ئەوسەریشی بەند كراوە بە بنچینیەكەوە لە ناو قوڕگدا ، كە ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەوەی مرۆڤ ئاگای لەوە بێت كە دەیڵێت ، دەڵێن هەموو بەیانیەك هەموو ئەندامەكانی جەستە بە زمان دەڵێچن زمان ئامان ، ئاگات لێمان بێت .

زۆربەمان زۆرجار دەبینە كۆیلەو بەندی دەستی قسەكانمان وتراوە ( قسە پێش ئەوەی بیكەیت دیلی دەستی تۆیە ، بەڵام كە كردت تۆ دەبیتە كۆیلەی ئەو ) . لێرەوەیە كە پێغەمبەری خۆشەویست ڕوو لە مەعازی كوڕی جەبەل دەكات و دەفەرموێت: ( أمسك عليك لسانك ) ئەویش وتی ئەی پێغەمبەری خوای ئایا مرۆڤ بەهۆی زمانیەوە دەچێتە

ئاگر ، پێغەمبەریش دەفەرموێت : بۆچی ئایا شتێكی تر هەیە خەڵكی بخاتە ئاگر جگە لە زمانیان .!!)

كەسە سەركەوتووەكان كۆنترۆڵی تەواوی زمانی خۆیان كردووە، چونكە دەزانن ئەگەر ئەوان كۆنترۆڵی قسەكانیان نەكەن ئەوا قسەكانیان كۆنترۆڵی ئەوان دەكات، بە واتای ئەوەی پێشتر باسمان كرد، دەبنە كۆیلەو دیلی زمانیان، لە بەر ئەوە زۆر هۆشیارانە بیر دەكەنەوە، وە بە هۆشیاریەوە قسە دەكەن، جا قسەكردنەكە سەبارەت بە خۆیان یان كەسانی تر بێ. ئەوان دەزانن كە پێویستیان بە قسە گەلێكە متمانە و ڕێزی خۆیان زیاد بكەن، وە پەیوەندیەكانیان توندو تۆڵتر بكەن لە گەڵ كەسانی تر، هەروەها هیواو ئاواتەكانیان بهێننە دی. وشەگەلێكی جەختكەرەوە لە سەر خود و پەرۆشی و پاڵنەر و ڕێز و خۆشەویستی و پەسەندی و تێڕوانین و توانا بۆ گەیشتن بە ئامانجەكان.

قسە كردن بە هۆشیاریەوە قسەكردنە لە شكۆمەندترین لایەن لە خودی خۆتدا، واتە قسەكردن بە مەبەست و ئامانجەوە، وە بە ورەیەكی بەرزەوە، واتە وتەكان لە گەڵ كردارەكان و ئاوات و خواستەكانتدا یەك بگرێتەوە.

# ئەوەی بە کەسانی تری دەڵێیت کاریگەرە لە سەر جیهان

**(مەهێڵە هیچ وشەیەکی خراپ لە دەمت بێتە دەر، سوور بە لەسەر وتنی وشەگەلێك بەرچاو ڕۆشنی و هۆشیاری کەسانی تر زیاد بکەیت و ڕێز و شکۆمەندی لە دەروونی گوێگرەکاندا بچێنیت ).**

**حەکیمێك**

کەسە سەرکەوتووەکان وشە گەلێك دەردەبڕن کەسانی تریش بەشدار دەکەن تیایدا و کەسانی تر لە خۆیان جیا ناکەنەوە، وە دەستەواژە گەلێك دەڵێن کە پەسەندە و هیچ جۆرە برینداركردنێك و پشت هەڵکردنێکی تیا بەدی ناکرێت، وشەکانیان پڕە لە مانای لێبووردەیی و خۆشەویستی، نەك ئازاردەر و ماف پێشێلکەر .

ئەگەر من پەسەندی و خۆشەویستی خۆم بۆ تۆ دەرببڕم، تۆش دواجار بەرامبەر بە من هەست بە خۆشەویستی دەکەیت، وە ئەگەر تووڕەیی و ڕق و کینەی خۆم بەرامبەرت دەرببڕم، بێگومان تۆش لەمن تووڕە دەبیت و بە سووك سەیرم دەکەیت .

وە ئەگەر ڕێز و منەتباری خۆمت بۆ دەرببڕم ئەوا تۆش ڕێز و منەتباری خۆتم بۆ دەردەبڕیت، هەروەها ئەگەر ڕقبوونەوەم لێت دەربڕم، ئەوا تۆش ڕقبوونەوەت لە من دەردەبڕیت .

ڕاستیەکەی ئەوەیە وشەکانت پەیامێك دەنێرێت کە پەرچەکرداری کەسانی تر دەهەژێنێت، ئاساییە کە پەرچەکردارەکە دووبەرابەرە، ئەگەر کەسێکی دوژمنکار و ڕق هەڵگر و کەم چیکڵدان و تووڕەیت، ئەوا چاوەڕێی هەمان هەڵسوکەوت بکە لە بەرامبەردا .

هەر وشە و دەستەواژەیەك دەیڵێیت کاریگەری لە دنیادا دروست دەکات، وە هەموو ئەو شتانەی بۆ کەسێکی دەکەیت کاریگەری لەسەر بە جێ دەهێڵێت باش یان خراپ.

هەمیشە پرسیار لە خۆت بکە: ئایا ئەوەی دەمەوێت بیڵێم، تێڕوانین وپەیام و ئامانجەکانم بەهێز دەکات؟ وە ئایا ئەو قسانەم مەعنەویاتی گوێگر بەرزتر دەکاتەوە؟

ئایا ئیلهام بەخشەو هاندەرە بۆیان؟ ئایا ترس ناهێڵێت و ئەمان و متمانە فەراهەم دەهێنێت؟ وە ئایا ڕێزگرتنی خود و متمانە بەخۆ و ئامادەگی هەنگاونان و ڕووبەڕوو بوونەوە دروست دەکات؟

(لێرەدا پێویستە فەرموودەیەکی پێغەمبەر(ﷺ) بیر خۆمان بێنینەوە کە دەفەرموێت : (لیتکلم الرجل بکلمة لا یلقي لها بالا فیکبه الله یوم القایمة في نار جهنم سبعین خریفا )، واتە کەسێك قسەیەك دەکات کە هیچ حسابێکی بۆ ناکات و گوێی پێ نادات، بەو هۆیەوە خوای گەورە لە قیامەتدا ٧٠ پاییز دەیخاتە ئاگری دۆزەخ ).

## دەست لە درۆ کردن هەڵبگرە

**((إنما یفتري الکذب الذین لا یؤمنون بآیات الله وأولئك هم الکاذبون ))**

سورەی النحل/ ١٠٥

واتە: بێگومان کەسانێك درۆ هەڵدەبەستن ئەوانەن کە باوەڕیان بە ئایەتەکانی خوا نیە، وە ئەوانە درۆزنەکانن .

مەسەلەی درۆ یەکێکە لەو شتە زۆر قێزەونانەی کە ژیان لێڵ دەکات و هەموو بەها جوانەکان بەرباد دەکات، تەنانەت ئەم ئاکارە ناشیرینە لە لای ئەو کەسەش کە ئەنجامی دەدات ناشیرینە و قێزەونە، درۆ لای هەموو ئایینە ئاسمانیەکان ناپەسەندەو تاوانە، لە یاسادا درۆکردن سزای تایبەتی لەسەرە بەتایبەتی ئەگەر مافی کەسانی تری تیا پێشێل کرا .

حاڵی درۆ وەکو هەڵسو کەوتی سەلبی وایە، کاتێك درۆ دەکەیت تەنها لە لایەنی شکۆمەندی خۆت جیا نابیتەوە، بەڵکو خۆت ڕووبەڕووی ترسناکی زۆر دەکەیتەوە ئەگەر ڕاستەقینەت ئاشکرا بوو، ئەوا متمانەی خەڵکانی تر بە خۆت دەڕووخێنیت .

تەنانەت لە زنجیرەی ((شربة دجاج للروح )) سیاسەتی بنچینەیی ئەوەبوو جگە لەوچیرۆك و حکایەتانە دیارو ئاشکرایە کە ڕەمزی یان ئەفسانەیی بەکار هێنراوە، ئیتر هەموو چیرۆکەکان واقیعین، و ڕووداوی ڕاستەقینەن، یەکێك لە بەشداربووان چیرۆکی

خەیاڵی دەهێنا، لەبەر ئەوە ئێمە ، متمانەمان بەو جۆرە كەسانە نەدەكرد، چونكە قسەكانیان ڕاست و دروست نەبوو .

((كاتێك پێغەمبەری ئیسلام (درودی خوای لەسەر بێت ) دەبینێ دایكێك بانگی منداڵەكەی دەكات و دەڵێت: ئەگەر بێیت خورمات پێ دەدەم ! پێغەمبەر فەرمووی : بە ڕاست ئەگەر هات خورمای دەدەیتێ؟ چونكە ئەگەر نەیدەیتێ ئەوە درۆیە .!!

درۆ دەرەنجامی لاوازی ڕێزگرتنی خودە، ئەو كەسەی درۆ دەكات لەو باوەڕەدایە كە تواناكانی بەس نیە بۆ گەیشتن بە خواستەكانی، هەروەها درۆ لە سەر بنچینەی بیروباوەڕێكی پەرپوت دروست دەبێت، كە گوایە تۆ ناتوانیت مامەڵە لە گەڵ ئەو داهاتووەدا بكەیت كە خەڵكی بە ڕاستەقینەی كارەكانت پێ بزانن. ئەمەش بە شێوەیەكی سادە و ڕێگەیەكی تر دەڵێیت تواناكانم بەس نیە و بەش ناكات .

دوو زمانی و قسە هێنان و بردن، لەوانەیە لە سەرەتادا پەیوەندیت لە گەڵ كەسێك بەهێز بكات، بەڵام دواجار سەرەنجامەكەی ئەوە دەبێت كە متمانە لای هەمان كەس لە دەست بدەیت، چونكە ئەو پێی وایە هەروەك چۆن لای ئەم باسی فلاَن كەسی ترت كردووە، بە هەمان شێوە لای ئەویتر باسی ئەمیش دەكەیت، (هەروەك وتراوە: من نم الیك نم علیك ) واتە ئەو كەسەی قسەت بۆ بهێنێت ، قسەی تۆش دەبات، لێرەوە دەگەینە ئەوەی كە زمان كۆمەڵێك ئافاتی هەیە پێویستە هەموومان خۆمانی لێ بپارێزین كە بریتیە لە( درۆ ، جنێو ، غەیبەت ، تانەو تەشەر ، بوختان كردن ).

خوای گەورە دەفەرموێت: ( ویل لكل همزة لمزة ، الذي جمع مالا وعدد ه ، یحسب ان ماله اخلد ه) ( فلا تطیع المكذبین ودوا لو تدهن فیدهنون ، ولا تطیع كل حلاف مهین ، هماز مشاء بنمیم ، مناع للخیر معتد اثیم ) .

ئەم ئایەتانەو چەندین ئایەتی تری قورئانی پیرۆز باس لە خراپی عاقیبەتی درۆ و ئافاتەكانی زمان دەكات، هەموو زانایان خواناسان و ڕێبەرە ڕۆحیەكان ئاگاداریان كردووینەوە لە دوو زمانی و غەیبەت و جنێو و تانەو تەشەردان و چەندین خراپی تر كە بە زمان ئەنجام دەدرێت، بێگومان هەموو گرفت و كێشەكان بەشی زۆریان دەرەنجامی وتنی وشەیەك دروست بووە، هەر بەهۆی وشەیەكەوە كوشتاری گەورە

خولقاوە ، هەر وشەیە خێزانێكی لێك هەڵوەشاندووە، هەر وشەیە كۆمەڵگەیەكی بەرەو هەڵدێر بردووە، چەندین بازرگان بە هۆی وشەیەكەوە توشی زیانێكی گەورە بووە.

ئەو ئافاتانە نەك هەر كاریگەری خراپ لە سەر خەڵكی و كۆمەڵگە بە جێ دەهێڵێت، بەڵكو لە سەر خودی خۆت كاریگەری زۆر خراپ بەجێ دەهێڵێت، خۆ ئەگەر بەوە ناسرایت كە دووزمانی و قسە دێنیت و دەبەیت ئەوا بێ وتنی هیچ قسەیەك، خەڵكی خۆیان دوورە پەرێز دەگرن لێت ، لە بەر ئەوە بە هۆشیاری زیاترەوە بدوێ و ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بكە :

- پەیمان لە خۆت وەربگرە كە لە كاتی قسە كردن لە گەڵ خەڵكانی تر ئاگات لەوە بێت دەیڵێیت .
- هەوڵ بدە ڕێز لە شتێك بگرە كە پەیوەستە بەو كەسەی قسەی لە گەڵ دەكەیت .
- ڕاستگۆ بە لە هەموو كارو هەڵسوكەوت و وتو وێژ و مامەڵەكردنت لە گەڵ كەسانی تر، پەیمان لە خۆت وەربگرە كە پابەندی ڕاستگۆیی بیت بۆ ماوەی دوو ڕۆژی داهاتوو، ئینجا هەفتەكە بەتەواوی، ئەگەر پێشێلت كرد لە سەرتاوە دەست پێ بكەرەوە .
- لە هەموو وتوێژ و پەیڤینەكانتدا هەوڵ بدە ورە و ڕێزی بەرامبەرەكانت بەرز بكەیتەوە .

# بنەمای

# ٥٢

## كاتێك گومان دەبەیت ، بە دواداچوون بكەو وردەكاری بكە

**یا ایها الذین آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبینوا ان تصیبوا قوما بجهالة فتصبحوا علی فعلتم نادمین.**

**القرآن الكریم**

**واتە: ئەی باوەڕداران ئەگەر فاسقێك هەواڵێكی بۆ هینان لێی بكۆڵنەوە و بە دواداچوونی بۆ بكەن، نەبا كەسانێك و نەتەوەیەك بە نەزانی برینداربكەن و و ئازار بدەن، بەوەش دوچاری پەشیمانی ببنەوە.**

**دەگونجێت ئەڵتەرناتیف هەبێت بۆ ڕاستەقینە چەسپاوەكان، بەڵام ئەگەر بەدیلی بۆ هەیە، من هیچ بیرۆكەیەكم سەبارەت بەو بەدیلە لا نیە.**

**جیە بول جیتی /دانەری How to be Rich**

زۆرێك لە خەڵكی كاتەكانیان و داهاتە بە نرخەكانیان لە پرسیاركردنی زۆر سەبارەت بە بیروڕاكانیان یان كەسانی تر مەبەستیانە ، لە جیاتی ئەوەی تەنها داوای ڕۆشنكردنەوەیان لێ بكەن، جۆرەها ئەگەر و گومان دروست دەكەن، وە هەموو ئەو گریمانە و گومانانە دژ بە خۆیان بەكار دەهێنن، ئینجا لە سەر ئەو بنچینەیەش بڕیار دەردەكەن .

بەلاَم كەسە سەركەوتووەكان كاتەكانیان بە فیڕۆ نادەن لە پرسیار كردن لە خۆیان و دانانی گریمانەو گومان، وە زۆر بە سادەیی وردەكاریەوە لێكۆڵینەوە دەكەن و دەڵێن : من پرسیار دەكەم سەبارەت بە .....،یان ئایا شتێكی خراپی تیایە ئەگەر ....؟ یان ئایا هەست دەكەیت بە ....؟ ئەوان لە ڕەتكردنەوە یان پشت هەڵكردن ناترسن هەر بۆیە پرسیار دەكەن.

((خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرمویت : (إن الظن لا يغني من الحق شيئا ) واتە بە ڕاستی گومان هیچ شتێك لە ڕاستەقینە دەرناخات، وە لە ئایەتێكی تردا دەفەرمویت:یا ایهالذین آمنوا اجتنبوا كثیرا من الظن، ان بعض الظن إثم....)

واتە: ئەی ئەو كەسانەی باوەڕتان هێناوە، خۆتان لە زۆرێك لە گومانەكان بە دوور بگرن، چونكە هەندێك لە گومانەكان گوناه و تاوانە.

## خەڵكی هەمیشە خراپترین خەیاڵ دەكەن كاتێك راستەقینە ناناسن

گرفت و كێشەی سەرەكی و بنچینەیی لەوەدایە كە خەڵكی گومانی پێ دەبەن، وە لە ترسناكترین حاڵەتی ترسدان لەوەی كە نایزانن، لە جیاتی بەدواداچوون و جەختكردنەوە و دڵنیابوون، هەندێك شت بەخەیاڵی خۆیاندا دەهێنن كە بوونی نیە، ئنجا بڕیار پێش وەخت دەردەكەن سەبارەت بەو شت و گریمانە و گومانانەی هەیانە، ئەوانە بڕیاری خراپ دەردەكەن لە سەر بنچینەی ئەو خەیاڵ و گومان و شایعانەی دەیبیستن ، یان لە سەر ڕاو بۆچوونی كەسانی تر .

لە جیاوازی تێڕامێنە كاتێك گرنگی بە هەموو ڕاستیەكان دەدەیت - ڕاستیە كرداریەكان —تایبەت بە هەڵوێستێك یان كەسێك یان كێشەیەك یان هەلێك، لەو كاتەدا دەتوانیت بڕیار دەربكەیت، و هەنگاونان لە سەر ئەساسێكی واقعی نەك لە سەر ئەساسی خەملاَندن و گریمانەی خۆت .

بیرم دێتەوە لە یەكێك لە خولەكاندا، یەكێك لە بەشداربوان وا دیار بوو كە حەزی بە قسەكانی من نەبێت، هەردوو دەستی لە سەر سنگی تێك ئالأندبوو، ئەگەر وریا و

هۆشیار نەبوومایە ئەوا هەموو تەركیزم لە سەر ئەو و دوژمنكاریە ڕواڵەتیەكەی دەبوو بە شێوەیەك ئەوانی ترم فەرامۆش دەكرد.

هەروەك دەكرا وا دابنرێ ، كە كەسێك لە كۆڕەكەدا نیە كە نایەوێت گوێ بگرێ، یان بە زۆر هێنرابێتە ناو كۆڕەكە لە لایەن بەرپرسی فەرمانگەكەیەوە، یان كەسێك هەیە دڵی بە كۆڕەكە خۆش نەبێت، یان ڕقی لە خودی كۆڕگێڕەكە بێت ، دەكرا هەموو ئەمانە لە زمانی جەستەی ئەو بەشدارەوە بخوێنمەوە. بەڵام لە جیاتی ئەوە هەستام بە لێكۆڵینەوە لە بابەتەكە ، لە كاتی پشوودانىدا لێی نزیك بوومەوە و پێم وت: من ناتوانم باوەڕ بە خۆم بێنم كە تۆ لە كۆڕەكەمدا ئاسوودە بیت، دەمەوێت بپرسم كە ئایا ئەم كۆڕە بۆ تۆ سوودێكی هەیە یان نا؟ یان بەرپرسەكەت بەزۆر تۆی بۆ ئێرە ناردبێت، و تۆ هیچ حەزێكت نەبێت؟ من ڕوونكردنەوەی ئەمەم زۆر لا گرنگە. لەو كاتەدا تەواو هەڵسوكەوتی گۆڕا و وتی : نەخەیر، بە پێچەوانەوە زۆر سەرسامم بەوەی باسی دەكەیت، تەنها بیرم لەوە دەكردەوە كە من نەتوانم لەم كۆڕە بەسوودەدا ئامادەبم، چونكە دەزانم كە چی لێ دەچنمەوە، ڕاستە تا گەیشتوومە ئێرە زۆر دژواریم هاتە رێ، بەڵام بابەتەكە زۆر لەوە زیاتر هەڵدەگرێ كە خۆی بۆ ماندوو بكرێ و نەهێڵرێ لە دەست دەربچێت .

چەند سەیرە !! ئەگەر من پرسیارم لەم كەسە نەكردایە، لەوانەبوو هەموو ڕۆژەكەم بە هەدەر بدایە و بەرنامەم لە خۆم تێك بدایە ! كەواتە بەدواداچوون گرنگە و هەموو گرێ كوێرەكانت بۆ دەكاتەوە.

((لێرەوەیە كە پێغەمبەری ئیسلام (ﷺ) فێرمان دەكات كە خۆمان بەدوور بگرین لە گومان بردن بە براكانمان، وە دەفەرموێت ( إلتمس لأخيك سبعين عذرا ).

واتە : حەفتا بیانوو بۆ براكەت بیهێنەرەوە، وە قورئانی پیرۆز لە بارەوە دەفەرموێت ( يا أيها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا ان تصيبوا قوما بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين ).

واتە: ئەی باوەڕداران ئەگەر فاسقێك هەواڵێكی بۆ هینان لێی بكۆڵنەوە و بە دواداچوونی بۆ بكەن، نەبا كەسانێك و نەتەوەیەك بە نەزانی بریندارבكەن و ئازار بدەن، بەوەش دوچاری پەشیمانی ببنەوە.

ستیفن ئار كوفی باسی پیاوێك دەكات كە لە گەڵ دوو منداڵی بچكۆلەدا هاتوونەتە میترۆ چاوەڕێی هاتنی شەمەندەفەر دەكەن، بەڵام منداڵەكان هەتا بڵێی عەجول و لاسارن ، خەڵكیش هەندێكی چاوی سەریەك ناوە و هەندێكی تر گۆڤارو ڕۆژنامە یان كتێبێك دەخوێننەوە، باوكیشان بە گەیشتنی خەوی لێكەوت ! ستیفن دەڵێ دوو منداڵەكەش هەڵپاچ و داپاچ كەوتبوونە گیانی ئەو خەڵكەو زۆر لێیان بێزار بوون، هەربۆیە من لە كابرا نزیك بوومەوە و پێم وت: بێ زەحمەت ناكرێ بەو منداڵانە بڵێی ، كەمێك بێدەنگ بن و ئەو خەڵكە بێزار نەكەن ؟! ئەویش لە وەڵامدا وتی ببوورە ، بەخوا نازانم چیان پێ بڵێم ؟ ئایا بێدەنگیان بكەم یان خەمی مردنی دایكیان لە بیر بچێتەوە چوونكە پێش چەند كاتژمێرێك دایكیانم بە خاك سپارد ، ستیفن دەڵێ ئیتر من تێڕوانینم بۆ حاڵەتەكە گۆڕا ، ئنجا جۆرێكی تر مامەڵەم لە گەڵ كردو پێم وت ئەگەر پێویستی بە هەریارمەتیەك بێت لە خزمەتیدام !! كەواتە پرسیار كردن چارەسەرێكی گونجاوە بۆ ڕزگار بوون لە بڕیادانی هەڵە . ئایا تۆ خۆت حاڵەتی لەم جۆرەت بەسەر نەهاتووە یان نەتبیستووە .!؟ ئیتر بڕیار لای خۆتە ...

# بنەمای

# ٥٣

## به شێوەیەكی باش و گونجاو نرخاندن و رێز ببەخشه

**( لئن شكرتم لأزيدنكم ولإن كفرتم إن عذابي لشديد )**
**القرآن الكريم**

**واته: ئەگەر سوپاسگوزار بن بۆتان زیاد دەكەم، وە ئەگەر كوفرانی نیعمەتەكانم بكەن و پێ نەزان بن و سوپاسگوزار نەبن، سزاكەم زۆر توندە**

**( من لم يشكر الناس لم يشكر الله )**
**حديث نبوي**

**واته هەركەس سوپاسی خەڵكی نەكات سوپاسی خوا ناكات .**

**لەم جیهانەدا پێویستی بەخۆشەویستی و نرخاندن لە نان پێویست ترە .**

**دایكە تریزا**
**وەرگری خەلآتی نۆبل**

**(تا ئێستا مرۆڤێكم نەبینیوە ، هەر ئاست و پۆستێك هەبێت هەوڵ و تواناى زیاتری نەخستبێتە گەڕ لە سایەی نرخاندن و سوپاسی خەڵكیدا بە پێوانەی ئەوانەی زیاتر ڕووبەڕووی ڕەخنەلێگرتن دەبنەوە .)**

**چارلز شواب**

((خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت : (ولا تبخسوا الناس أشياءهم ) واتە شتی خەڵك بە كەم مەزانن و بی نرخێنن .))

یەکێك لە لێکۆڵەر و تزێژەران لە بواری کارگێڕیدا دەریخستووە کە لە ٤٦٪ی ئەو فەرمانبەرانەی کۆمپانیا وکارەکانیان جێدەهێڵن، تەنها لە بەر ئەوەیە کە هەست دەکەن کار و ماندوو بوونەکانیان نانرخێندرێت، وە ٦١٪ یان وتویانە کە سەرۆکەکانیان گرنگیەکیان پێ نادەن وەکو کەسایەتیەك، وە ٨٨٪یش وتویانە کە لە سەر ئەنجامدانی کارەکانیان سوپاس ناکرێن .

پۆستێکی ئەلەکترۆنی ئەوە پیشانی دەدات کە نرخاندن چ کاریگەریەکی هەیە، لە ساڵیادی دەیەمی کتێبی ( شربة دجاج للروح ) کە کۆمپانیای (هیپ کومیونیکاشنز) ساڵانە سازی دەکرد کە ئەم کۆمپانیایە یە هەڵدەستا بە بلاّوکردنەوەی کتێبەکانمان، ئاهەنگێکی سازکرد و پێشانگایەکی جوان و نمایشێکی ناوازەی کردبوو بۆ دیارترین ڕووداوەکانی سەدەی ڕابردوو کە هەرگیز لە بیر ناچنەوە .

ڕاندی زیتلین فیلدمان خانمێك بوو لە کۆمپانیای بلاّوکردنەوەکە ئەو داهێنانەی کردبوو، منیش چەپکە گوڵێکی جوانم بۆ نارد بەرامبەر ئەو داهێنانەی کردبووی لەو نمایشە ناوازەیە، ئەوەش وەکو پێزانین و نرخاندن، ئەویش نامەیەکی لە ڕێی ئیمەیڵەوە وەکو وەڵامێك بۆ ناردمەوە بە ناوی (( لەوەپێش هەستم بە پێزانین و نرخاندنی وا نەکردووە )) ئەمەی خوارەوە دەقی نامەکەیە :

**ئازیزم جاك: زۆر سوپاس بۆ ئەو چەپکە گوڵە جوان و ناسکەی ئەمڕۆ بەدەستم گەیشت، بەڕاستی ئەو دیاریە زۆر کارگەری هەبوو لەسەرم ، هەرگیز باوەڕم نەدەکرد کە ئەو گوڵە جوانانە بۆ من و لە بەر خاتری من بێت، بە ڕاستی بەو هەشت ساڵەی کارکردنم لە گەڵ بەڕێزتاندا شەرە فمەندبووم.**

**هەست بە ناوازەیی دەکەم، چونکە من ئەگەر بە بەشێکی کەمیش بێت لە یەکێك لە گرنگترین زنجیرەی کتێبە سەرکەوتووەکان بەشداریم کرد .**

**بێگومان بە درێژایی ساڵانی ڕابردوو زۆر بە چێژ بوو، وە بەڕاستی بە هەموو خولەکێکی کاردنم لە گەڵ تیمەکەتدا شاد و دڵخۆش بووم .**

**من هەست دەكەم بەختەوەرم، وە دەمەوێت جارێكی تر سوپاستان بكەم لە جۆری تێڕوانینتان بۆ من .**
**چەپكە گوڵەكە سەرنجی هەموان بەلای خۆیدا ڕادەكێشێ كە بەلای نووسینگەكەمدا تێپەڕ دەبن، زۆربەی خەڵكی خوازیارن بزانن كە من چیم كردووە تاكو چەپكە گوڵێكم لای جەنابتانەوە پێ بگات.. منیش پێیان دەڵێم كە كارەكە بنچینەكەی خۆشەویستیە !**

**لە گەڵ ئەو پەڕی ڕێزو خۆشەویستیم**

**راندی**

لە تەمەنمدا كەسێكم نەبینیوە سكالاَ لەوە بكات كە زۆر باش و ئیجابیانە مامەڵەی لە گەڵ دەكرێت و كارەكانی دەنرخێنرێت. ئایا تۆ كەسێكی لەو جۆرەت بینیوە ؟
هەركەسێكی و هەرچی هەیت، پیاوی كاری یان بەڕێوەبەر، مامۆستا، باوك یان دایكیت، یان هاوڕێ و برادەریت، چوون یەكە، ئەگەر خوازیاریت و دەتەوێت سەركەوتوو بیت لە مامەڵە كردن لە گەڵ كەسانی تردا، ئەوا پێویستە هونەری ڕێزگرتن و نرخاندن بە باشی بزانیت .
سەیری ئەمە بكەو تێرا بمێنە : لە هەموو ساڵێكدا یەكێك لە دەزگا ڕاوێژكاریەكان لە بواری كارگێڕیدا لێكۆڵینەوەیەكی مەیدانی ئەنجام دەدات، كە ٢٠٠ كۆمپانیا لە خۆ دەگرێت سەبارەت بە و كارانەی كە فەرمانبەران هاندەدات و پەرۆشی كاركردنیان لە لا زیاد دەكات، كاتێك لیستێك دەدرێتە فەرمانبەران ١٠ شتی لە خۆ گرتووە كە زۆرترین كاریگەری لە بەكارخستنی زیاتری تواناكانیانی هەیە و هاندەرە بۆیان ، هەمیشە فەرمانەرەكان (نرخاندن ) لە ڕیزبەندی یەكەمدا دادەنێن ، بەلاَم كاتێك هەمان كار لە بەڕێوەبەرەكان د اوا دەكرێت واتە لیستەكە تەرتیب بكەن ، ئەوا بەڕێوەبەرەكان نرخاندنیان لە ڕیزبەندی هەشتەمدا دادەنا ، دەبینن بۆچوونەكان زۆر جیاوازە ، هەروەك ئەم خشتەیەی خوارەوە :

# ١٠ ڕێگە بۆهاندانی ڕاستەقینەی فەرمانبەران

| فـــەرمـــانبـــەران | بـــەڕێـــوەبـــەرەكـــان |
| --- | --- |
| نرخاندن | كرێی باش |
| هەستكردن بە بەشداری | ئاسایشی كار |
| تێگەیشتنی هەڵوێست | هەلی بەرزبوونەوە |
| ئاسایشی كار | كەش وهەوای باشی كار |
| كرێی باش | كاری خۆش و بەچێژ |
| كاری خۆش و بەچێژ | وەلا ئو خۆشەویستی |
| كارگێڕی | كارگێڕی |
| هەلی بەرزبوونەوە | سیستمی حەكیمانە |
| وەلاو خۆشەویستی كارگێڕی | نرخاندن |
| كەشو هەوای باشی كار | تێگەیشتنی هەڵوێست |
| سیستمی حەكیمانە | هەستكردن بە بەشداری |

جێی سەرنجە كە سێ فاكتەری یەكەم و كاریگەر لە سەر هاندان و زیادكردنی پەرۆشی كاركردن لە تێڕوانینی فەرمانبەرەكاندا بریتیە لە نرخاندن و بەشداری پێ كردن و تێگەیشتنی هەڵوێست – هیچیان تێچوونی مادی ناوێت و پارە خەرجكردنی تیا نیە ، تەنها ئەوەی پێویستە بریتیە لە چەند ساتێك و ڕێزگرتن و تێگەیشتن .

# بنەمای

# ٥٤

## به پەیمان و گرێبەستەکانتەوە پابەند بە

**(وأوفوا بالعهد، إن العهد كان مسئولا )**

**سورة الاسراء/٣٤**

**باشی و جوانی ژیانت لە سەر ڕادەی پابەندبوونت بە پەیمانەکانتەوە وەستاوە**

**فیرنر إیرهارد**

**پەیمانی زیاتر مەدە بە شتێك کەتوانای وەفاداریت پێی نەبێت**

**بابلیوس سیراب**

لە کۆندا خەڵکی هەر وشەیەك لە دەمیان بهاتایەتە دەرەوە بە پەیمانیان لە سەر خۆیان هەژمار دەکرد، گرێبەست و پەیمانەکان گرێدەدران و بێ پێچ وپەنا پێوەی پابەند دەبوون. وە خەڵکی ورد بیریان لەوە دەکردەوە ئایا ئەوان دەتوانن پابەند بن بەوەی پەیمانی پێ دەدەن پێش ئەوەی ڕەزامەندی دەربڕن ، واتە مەسەلەی وەعد وپەیمان بەو شیچوەیە گرنگ بوو لایان ، بەڵام بەداخەوە ئەمڕۆ بەو ڕادەیە گرنگی پێ نادرێت .

((خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا ٤٥ جار وشەی (عهد ) ی بە دەربڕینی جۆراو جۆر هێناوە کە بریتیە لە گرنگی وەعد و پەیمان، وە لە سورەی (الاسراء) و لە ئایەی ٣٤ دەفەرموێت : (وأوفوا بالعهد، إن العهد كان مسئولا) واتە: بەرامبەر بە پەیمانەکانتان بەوەفا بن، چونکە پەیماندان بەرپرسیاریەتی لە دوایە .

یەكێك لەو شتانەی كە شەیتان پێی خۆشە بریتیە لە پەیماندان، و دواجار پابەند نەبوون بەو پەیمانەی كە بەندە دەیدات، بە تایبەتی پەیمانێك بەخوای گەورەی دابێت
.

یەكێك لە نیشانەكانی كەسانی دوو ڕوو بریتیە لە شكاندنی پەیمان، پێغەمبەری خوای گەورە دەفەرموێت : (آية المنافق ثلاث ، إذا وعد أخلف ، واذا ائتمن خان ، وإذا حدث كذب )، واتە: بەڵگەو نیشانەی كەسانی دوو ڕوو سێ شتە: ئەگەر پەیمانی دا نایباتە سەر ، وە ئەگەر ئەمانەتی لا دانرا خیانەتی لێ دەكات ، وە ئەگەر قسەی كرد درۆ دەكات.
لێرەوە دەگەینە ئەو ڕاستیەی كە مرۆڤی سەركەوتوو ئەو كەسەیە كە هەمیشە بە وەفا و ڕاستگۆیە و خۆی لە هەموو جۆرە پەیمان شكێنیەك بە دوور دەگرێت. كۆمەڵگەی موسوڵمان پێویستە لە وەفاداری كاڵای باڵای بێت، وە خۆی بە ئاكار و ڕەوشتە جوانەكان بڕازێنێتەوە.

## باجی گەورەی وەفادار نەبوون بە پە یمانەكانت

لە یەكێك لە ئەڵقەكانی لێكۆڵینەوەمدا، داوام كرد لە بەشداربووان، كە لەسەر ١٥ ڕێسای بنچینەیی ڕەزامەند بن، وەكو پابەندبوون بە كاتی دیاریكراو، و دانیشتن لە سەر كورسیەكی تر دوای هەر پشوودانێك، وە نەخواردنەوەی هیچ شلەمەنیەك لە كاتی كۆڕەكەدا، ئەگەر ڕەزامەند نەبن بە پابەند بوون بە ڕێسا بنچینەییەكان، ئەوا ناهێڵم بێنە ژوورەوە، بەڵكو وامكرد كە ئیمزا بكەن لە سەر فۆرمێك لە كتێبەكانی ڕاهێنانی تایبەت بە خۆیان كە ئەم دەستەواژەیەی تیا بوو: من ڕەزامەندم لە سەر ڕەچاوكردنی هەموو ڕاسپاردەكان وە پابەندبوون بە هەموو ڕێسا بنچینەییەكان .
لە بەیانیی ڕۆژی سێهەمدا هەركەس دوا بكەوتایە و پابەند نەبوایە بە یەكێك لە ڕێساكان داوام لێدەكرد ڕابوەستێت، پاشان سەیرم دەكرد بزانم چی فێر دەبین لەم ئەزموونە، ئەوەی بۆمان دەركەوت ئەوەبوو ئاسانی پەیماندان و ڕادەی ئاسانی شكاندنی ئەو پەیمانەیە، لەوەش سەیر تر ئەوەیە كە زۆربەی خەڵك دەزانن لانی كەم یەكێك لە ڕاسپاردەو تەعلیماتەكانی گرێبەست یان پەیمانەكە دەشكێنن پێش دەربڕینی

ڕەزامەندی لەسەری، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان لەسەری ڕەزامەند دەبن. هەرچۆن بێت. بۆچی؟ چونكە زۆربەیان دەیانەوێت خۆیان لە قسەكردن لە سەر ڕێساكان بەدوور بگرن، ئەوان نایانەوێت خۆیان بخەنە بەر چاوان، وە ناشیانەوێت خۆیان دووچاری ترسناكی هەر ڕووبەڕوو بوونەوەیەك بكەن، كەسانێكی تر هەن دەیانەوێت ڕاهێنان وەربگرن بێ ئەوەی ڕەچاوی هیچ ڕێسایەك بكەن، لەبەر ئەوە وایدەردەخەن ڕەزامەندن، بەڵام لە ڕاستیدا ئامادەنین پابەندی ڕێساكان بن.

گرفت و كێشەی ڕاستەقینە لەوەدا نیە ئەوان پەیمان دەدەن و ڕەزامەند دەبن بە پابەند بوون و دواتر بە ئاسانی پەیمانەكەیان دەشكێنن، بەڵكو لەوەدایە كە ئەوانە نازانن ئەو زیانە گەورە سایكۆلۆژیەی لە دەرەنجامی ئەو پابەند نەبوونەدا ڕوو دەدات چەندە قورس و گرانە!!

كاتێك پەیمانەكانت ناپارێزیت و وەفدار نابیت بەرامبەری زیانمەندی دەرەكی و ناوەكی دەبیت، متمانەو ڕێز و ڕاستگۆیی لای كەسانی تر لە دەست دەدەیت، خێزانت، هاوڕێ و هاوكارەكانت، كڕیارو دۆستەكانت .

پشێوی لە ژیانی كەسێتی و ژیانی ئەوانەی متمانەیان لەسەر تۆیە لە تەواوكردنی كارەكانیان دروست دەكەیت، وەكو ئامادەبوون لە مەوعیدێكی دیاریكراودا لە چوون بۆ ئەنجامدانی كارێكدا، یان تەواوكردنی ڕاپۆرتێك، یان ئەنجامدانی هەركارێكی تر.

پاش چەند هەفتەیەك لە پابەند نەبوون یان وەفادار نەبوون بە پەیمانێك كە داوتە بە منداڵەكانت یان هاوسەرت لە كڕینی دیاریەك یان، بردنیان بۆ سەیرانگایەك یان هەر پەیمانێكی تری لەو جۆرە، وردە وردە متمانەت لایان كەم دەبێتەوە كە هەر قسەیەك بكەیت بە چاوی گومانەوە بۆت دەڕوانن ، بۆیان دەردەكەوێت كە ناتوانن متمانەت پێ بكەن و پشتت پێ ببەستن، لێرەوە دەسەڵات و هەیمەنە لە دەست دەدەیت و بەو شێوەیە پەیوەندیت لە گەڵیاندا ئاڵۆز دەبێت.

لە ناو كۆمەڵگەی كوردەواریدا باسی مەلەوانە درۆزنەكە بڵاوە و گەورە و بچووك بیستوویەتی.

## هەر ڕێكەوتنێك لەگەڵ كەسێكدا دەكەیت  لەگەڵ خودی خۆتە

## (ان الذین یبایعونك انما یبایعون الله، ید الله فوق ایدیهم ، فمن نكث فانما ینكث علی نفسه)

سورەی الفتح/١٠

## واتە: ئەوانەی پەیمان بە تۆ دەدەن بێگومان پەیمانیان بە خودا داوە، دەستی لە سەر دەستیانە،هەركەس پەیمانەكەی شكاند،ئەوە پەیمانی لە گەڵ خۆی شكاندووە.

هەر ڕێكەوتنێك  لە گەڵ كەسێك  دەكەیت یان هەر پەیمانێك دەدەیت، لە بنچینەدا ئەوە ڕێكەوتن یان پەیمانە و بە خودی خۆتی دەدەیت، كاتێك ڕێكەوتنێك یان گرێبەستێك لە گەڵ كەسێكی تردا گرێ دەدەیت، مێشكت دەیبیستێت و تۆماری دەكات وەكو پابەندبوون، تۆ لە گەڵ خودی خۆت ڕێكەوتن و پەیمانێك دەبەستیت لە سەر پابەندبوون بە ئەنجامدانی شتێك،  وە كاتێك بەرامبەر بەو ڕێكەوتنە وەفادار نابیت، فێری ئەوە دەبیت كە متمانەت بە خۆت نەبێت،  دەرەنجام ئەوەیە كە ڕێز و نرخاندنی خودی خۆت و متمانە بە خۆت لە دەست دەدەیت،  باوەڕ بە توانای خۆت لە سەر ئەنجامدانی ئەركەكان لە دەست دەدەیت،  هەستی ڕاوەستاوی و پاكیزەییت لاواز دەكەیت.

(( خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت: (ان الذین یبایعونك انما یبایعون الله، ید الله فوق ایدیهم ، فمن نكث فانما ینكث علی نفسه، ومن اوفی بما عاهد علیه الله فسیؤتیه أجرا عظیما) / سورەی الفتح/١٠

واتە: ئەوانەی پەیمان بە تۆ دەدەن بێگومان پەیمانیان بە خودا داوە، دەستی لە سەر دەستیانە،هەركەس پەیمانەكەی شكاند،ئەوە پەیمانی لە گەڵ خۆی شكاندووە.وە هەر كەس بە وەفا بوو بەو پەیمانەی بە خوای گەورەی داوە بێگومان پاداشتی گەورەی دەست دەكەوێت.

وا هەواڵ بە هاوسەرت یان دایك و باوكت بدە كە لەمەودوا كاتژمێر ٦,٣٠ ی بەیانیان لە خەو هەڵدەستیت (یان كاتی بانگی بەیانی لەخەو هەڵدەستیت )، وە چەند ڕاهێنێكی وەرزشی ئەنجام دەدەیت، پێش ڕۆیشتن بۆ سەر كار، بەڵام پاش سێ ڕۆژ زەنگی كاتژمێری ئاگاداركەرەوەكەت خامۆش دەكەیت و لە خەو بەردەوام دەبیت، مێشكت دەست دەكات بە مەتمانە نەدان پێت، وا دەبینیت كە خەوتن بۆ كاتێكی درەنگتر كێشەیەكی گەورە نیە، بە لای مێشكتەوە كێشەو گرفتێكی زۆر گەورەیە، كاتێك پەیمانێك دەدەیت و بڕیار دەدەیت بیبەیتە سەرو ئەنجامی بدەیت، بەڵام بە پێچەوانەوە وەفادار نابیت بەرامبەری و ئەنجامی نادەیت، ئەوا حاڵەتێكی شپرزەیی و گومان دەخولقێنیت، لەوێوە هەستی زاڵبوونی كەسێتیت لاواز دەكەیت، كارەكە پێویستی بە خۆ ماندوو كردن نیە.

## چەند ڕێنماییەك سەبارەت بە پەیماندان و وەفاداربوون پێی

ئەمەی خوارەوە چەند ڕێنمایی و ڕاسپاردەیەکە سەبارەت بە کەمکردنەوەی پەیماندان و پابەندبوون بەوەی پەیمانی پێ دەدەیت:

**یەکەم: پەیمان مەدە جگە لەوەی کە دەتوانیت وەفاداربیت پێی:**

پێش هەر پەیماندانێك چەند چرکەیەك ئارام بگرە تاکو بزانیت ئایا دەتوانیت وەفادار بیت بەرامبەر ئەو پەیمانەی دەیدەیت، یان ئەو ڕێکەوتنەی دەیبەستیت لە گەڵ کەسانی تردا، پەیمانێك مەدە تەنها لەبەر ئەوەی بڵێن کەسێکی باشە، چونکە دواجار خۆت دەبینیتەوە کە ژێرباری چەندین پەیمانیت کە ناتوانیت پابەندبیت پێی و وەفاداربیت .

**دووەم: هەموو ئەو پەیمانانەی دەیدەیت بینووسە :**

هەوڵ بدە فایلێك بۆ هەموو ئەو پەیمان و وەعدانەی هەفتانە دەیدەیت دابنێیت، یان لە کۆمپیوتەرەکەتدا هەموویان تۆمار بکە، دەبینی لە ماوەی ئەو هەفتەیەدا ژمارەیەکی زۆر وەعد و پەیمان لەسەرت کەڵەکە بووە، یەکێك لەو هۆکارانەی وامان لێدەکات وەفادار نەبین بەرامبەر پەیمان و وەعدەکانمان لە نێو ئەو هەموو سەرقاڵیانەی ڕۆژانە هەمانە، ئەوەیە کە زۆرێك لەو پەیمان و وەعدانەمان لە بیر دەچێت، لە بەرئەوە ڕۆژانە سەیری لیستی پەیمان و وەعدەکانت بکە، لێکۆڵەران دەرخستەیەکی نوێیان بۆمان دەرخستووە، سەبارەت بە مێشك، دەڵێن: کاتێك شتێك نانووسین، و هەوڵ دەدەین ماوەیەکی زۆر لە زاکیرەماندا هەڵی بگرین، دەگونجێت لە ماوەی ٣٧ چرکەدا لەبیری بکەین. لەوانەیە نیەتت باش بێت، بەڵام ئەگەر بە دەمەوە چوونی پەیمان و وەعدەکانت لەبیر چوو، وەکو ئەوە وایە خۆت بەویستی خۆت وەفادار نەبوونت هەڵبژاردبێت .

**سێیەم: لایەنی بەرامبەر لە هۆکاری وەفادار نەبوون بە پەیمانەکە ئاگادار بکەرەوە:**

کاتێك زانیت ناتوانیت وەفادار بیت بەرامبەر ئەو پەیمانەی داوتە بە کەسێك، بەهۆی پەك کەوتنی ئۆتۆمبیلەکەت، یان نەخۆش کەوتنی منداڵەکەت یان هەر هۆکارێکی تر، ئەوا پەلە بکە لە هەواڵپێدانی ئەو کەسەی بەرامبەرت، ئنجا بە شێوەیەکی تر ڕیکەوتنی لەگەڵ ببەستە، ئەم ڕەفتارەت ئاماژەیە بۆ ڕێزداری و ڕێزگرتنت بۆ کات و پێداویستی کەسانی تر، وە هەلی هەموارکردنەوەی پلان و ڕێکخستنەکانیان پێ دەدات، وە خۆ پاراستن لە هەر زیانێکی چاوەڕوانکراو. وە ئەگەر نەتوانی هەواڵیان پێ بدەیت تا کۆتایی هاتنی کاتی دیاری کراو، دواجار دان بنێ بەو ڕاستیەی کە تۆ پەیمانەکەت نەبردۆتە سەر و وەفادار نەبوویت ، وە هەوڵی ڕاستکردنەوەی هەڵوێستەکەانت دەدەیت

**چوارەم : فێر ببە وشەی ((نا )) بەکار بهێنیت لە زۆربەی کاتەکاندا :**

کاتێك بدە بە خۆت بۆ ئەوەی بیر بکەیتەوە تیایدا، پێش ئەوەی هەر وەعد و پەیمانێك بدەیت، چونکە ئەگەر وریا نەبیت ئەوا متمانەی خۆت لە دەست دەدەیت بە هۆی کەڵەکەبوونی وەعدو پەیمانی زۆر.

هەوڵ بدە لە زۆربەی کاتەکاندا وشەی نا بەکار بهێنە، ئەمەش بۆ خۆ ڕزگار کردنە لە ئیحراج بوون و کەوتنە ژێر پەیمانی زۆرەوە .

# بنەمای

# ٥٥

## ناوازە و هەڵكەوتوو بە

**لە هەموو كۆمەڵگەیەكدا كەسانێكی جیاواز و ناوازە و پێشەنگ هەن ، كەسانێك خەڵكی چاویان لێ دەكەن ، وەكو چیرۆكی پرشنگدار و ایە كە سەرنجی ئەوانی تری ڕاكێشاوە ، و دەیگێڕنەوە و دەماو دەمی پێ دەكرێ ، ئەوانە ئێمە ناویان لێ دەنێین ((الافڤاژ ))**

**دان سولیفان .**

**داهێنەروسەرۆكی كۆمەڵەی ستراتیژی كوتش**

دان سولیفانی هاوڕێم كەداهێنەری بەرنامەی( The Strategic Coah Program) باسی یەكێك لە ئەو كۆمەلآنە كرد كە ڕاهێنانی پێدەكردن، كەسانێكی لە خۆ گرتبوو زۆر بە توانا بوون بە شێوەیەك كە داهاتی سالآنەیان زیاتر لە یەك ملیۆن دۆلار بوو، لە گەڵ ئەوەدا من چەند جارەی ئەو داهاتەم چەند جارێك دەست دەكەوت، بەلآم دەگەڕام بە دوای كەسانێكی ڕاهێنەری وەكو دان بۆ یارمەتیدانم لە سەر ڕێك و پێك كردن و زیاتر كردنی توانا و لێهاتنی سەركەوتنم، لە بەرئەوە پەیوەندیم كرد بە كۆمەڵەی ڕاهێنراوی دان لە شیكاگۆ.

لە كاتێكدا لە بەرنامە و پرۆگرامەكەدا بووم دان بنەمایەك لە بنەماكانی سەركەوتنی فێركردم كە دەرەنجامی زۆر گەورە فەراهەم دێنێت لە گەڵ كەسانێك كە سەركەوتنیان بەدەست هێنابوو، هەستام بە لێكۆڵینەوەیان گەیشتمە ئەنجامێك سەرسام بووم كە من چۆن پێشتر نەمزانیوە كە دەكرێ بنچینەیەك بێت و پێویستە هەمووومان بیزانین .

بە سادەیی ئەو بنەمایە برتیە لە : پاڵەوان و جیاواز و ناوازەو تاقانە بە .
هەوڵ بدە لەو كەسانە بە شێوەیەكی جیاواز هەڵسوكەوت دەكەن، وە ئەوانەی وا دەناسرێن كە جیاواز و ناوازە و پاڵەوان تاقانە و كەم وێنەن، بەو هۆیەوە سەرنجی هەموان بەلای خۆیاندا كێش دەكەن .
ئەوەی جێی داخە ئەوەیە كە لە كۆمەڵگەكانماندا ئەمڕۆ كەسانی پێشەنگ و ناوازە كەم بوونەتەوە هەروەكو لە پێشیندا زۆر بوون. پێم وایە خەڵكی كۆدەنگن لە سەر ئەوەی كە كاراكتەر (جیمی ستیوارت) كەسایەتیەكی كەم وێنەیە، تۆم هانكس جیاوازە ، وە كوریتا سكوت كینج و نیلسون مانديلای سەرۆكی باشووری ئەفریقای پێشوو جیاواز و كەم وێنەن، چەندین كەسایەتی هەن لە كۆمەڵگەكانی خۆیان یان لە سەرئاستی جیهان جیاواز و كەم وێنەن، (كەسانێك هەن لە كۆمەڵگەی موسوڵمان وەكو قورئان خوێنەكان عبد الباسط محمد عبد الصمد ، محمد صديق المنشاوی، وتاربێژ عبد الحميد كشك لە میصر، مامۆستا ناصری سوبحانی لە كوردستانی ئێران، مامۆستا سەید ئەحمەد عەبدولوەهاب، مامۆستا شەماڵ موفتی، كەسانێكی جیاواز و كەم وێنەن ) .
بەلاّم چۆن خۆت وا لێدەكەیت ببیتە كەسێكی جیاواز و ناوازەو پاڵەوان و پێشەنگ، لە جیهانێكدا كە زۆربەی ئەوانەی تیایدا دەژین كەسانی سادەن و تایبەتمەندییەكیان نیە ؟
وەلاّم ئەوەیە: تۆ پێویستە خۆت لە كۆمەڵێك بەربەست و ترس ڕزگار بكەیت كە بوونەتە گرێی دەروونی وبەربەست كە هەموو حەز و تموح و ئاواتەكانت سەردەبڕێت، وە پێویستە لە دەرەوەی جیهانی چاولێكەری و كلاسیكی كاربكەیت وە بچیتە جیهانێكەوە پڕ بێت لە هۆشیاری و داهێنان و دەستكەوتی بەردەوام، بۆ ئەوەی بتوانیت ئەوە بكەیت، پێویستیت بە پێشەنگ و نمونەیەك و سونبولێ هەیە سەرمەشقی لێوەربگریت لە بیركردنەوە و هەڵسوكەوتی كەسێتیت، دان ئەم سیفەت و تایبەتمەندیانەی داناوە كە دەكرێ ببێتە ڕێنماییەك بۆ ئەوەی ببیتە جیاواز و ناوازە:
* بژی بە پێی بەرزترین پێوەری كەسێتی: هەڵكەوتووەكان خۆیان ڕزگار دەكەن لە ڕێی دانانی پێوەری كەسێتی بۆ بیر كردنەوە و هەڵسوكەوت نواندن، بە شێوەیەك زۆر ورد وبالاّتر لە كۆمەڵگەی كلاسیكی.

⋆ پارێزگاری لە جێگیری و ورە بەرزی و خۆگری خۆت بکە لە ژێر فشارەکانیشدا: ئەم سیفەتە سێ بوار لە خۆ دەگرێ، **یەکەمیان:** بریتیە لە خۆگری و ورە بەرزی لە بە رامبەر پشێوی و شپرزەیی، چونکە تۆ وا ڕاهاتوویت سەرکردەیی خۆت بکەیت بە پێی بەرزترین پێوەری کەسێتیت، ئەو کات بەتوانا دەبیت لە ڕێبەرایەتی کردنی کەسانی تر، **لایەنی دووەم:** بریتیە لە ئارامی و لەسەرخۆیی، کە هێز و وزە بەخشە، دەرکەوتنت بە ئارامی و هێمنی و لەسەرخۆیی دڵئارامی و هیوا بەرامبەرەکانت دەبەخشێت، دواجار کارەکان بە باشی جێبەجێبە دەبێ، **لایەنی سێیەم:** بریتیە لە متمانە و دڵنیایی، گەورەترین نمونەی کەسایەتیە هەڵکەوتووەکانی سەدەی بیستەم (ونستون تشرشل ) بوو کە شارستانیەتی خۆرئاوای لە ڕووخان ڕزگار کرد لە سەر دەستی ئەڵمانیە نازیەکان لە ڕێی ئارامی و ورە بەرزی و خۆگریەوە لە ڕێبەرایەتیەکی متمانە بەخۆبوون و ئازایەتیەوە کە برەوی دا بە نەخشە سازی بەریتانی و ئەمریکیەکان.

⋆ چاو ببڕە لە هەڵسوکەوتی کەسانی ترو هەستە بە چاککردنی: چونکە کەسانی هەڵکەوتە و ناوازە نموونەیەکە و سەرمەشقی لێ وەردەگیرێت، ئەوانەی لە دەوروبەریانە دەست بە بیرکردنەوە دەکەن، لە ئاستێکدا ئەوان و خەڵکانی تر سەرسام دەکەن، ئەمە سیفەتی کەسانی چاکساز و ئیصلاح خوازە، هەمیشە لە خەمی چاکتر کردنی هەڵسوکەوتی کەسانی ترن .

⋆ بە تێڕوانینێکی فراوانترو زیاتر گشتگیرتر کار بکە: چونکە کەسانی هەڵکەوتوو وناوازە پەیوەندیەکی توند وتۆڵیان بە لایەنی مرۆڤایەتیەوە هەیە، ئەوان تێگەیشتنێکی قوڵتر و میهرەبانی زیاتریان هەیە بۆ کەسانی تر، ئەوان وا هەست دەکەن بە کەسانی ترەوە زۆر پەیوەستن، هەست بە سۆز و بەزەیی دەکەن بەرامبەریان کاتێك شکست دەهێنن، (یەکێك لە سیفەتە جوانەکانی پێغەمبەر (ﷺ) میهرەبان و بەسۆز بووە لە بەرامبەر باوەڕداران و خەڵکانی تریش ، بەڵکو ڕەحمەت بووە بۆ هەموو جیهانیان ( بالمؤمنين رؤوف رحيم ) و ( وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين ) .

⋆ لە هەموو ئەزموونێك بەرە و چاکتر بڕۆ: کەسانی پێشەنگ و هەڵکەوتوو توانای ئەوەیان هەیە هەڵوێستە کەم بایەخەکان بگۆڕن بۆ شتانێکی چێژ بەخش و ئەرك و

مانادار، ناكرێ لە بیر بكرێ، ئەوەش بە هۆی بیركردنەوەیان و كردەوە هۆشیارانەكانیان، ئەوان داهێنەر و بنیاتنەرن نەك بەكاربەر، ژیانی خەڵكی تر دەوڵەمەند دەكەن، لە میانەی داهێنانی زیاتر لە جوانی و گرنگیدان و جیاوازی و وروژان لە هەموو ئەزموونێك .

٭ ڕووبەڕووی نزمی و پیسی و و بێ ئەرزشی ببەرەوە : پێویستە برازێیتەوە بە زیرەكی و ڕێز و نرخاندن و بەخشندەیی و تێكۆشانەوە.

(((قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەكات كە خراپە بە چاكە پاڵ پێوە بنێین ( إدفع بالتي هي أحسن )، پێغەمبەری ئیسلام (ﷺ) بەرامبەر بە نەیارانیش بەسۆز و ڕێزدار بووە، كاتێك ئەبوجەهل نەخۆش دەكەوێت سەردانی دەكات، كاتێك كافرەكان جنێو و قسەی ناشرینی پێدەڵێن ئەو وەلامیان ناداتەوە بە ڵكو ( وإذا مروا باللغو مروا كراما ))) ، باتی ریلی ڕاهێنەری پێشووی تیمی لۆس ئەنجلۆس لیكرز و نویۆرك نیكس و ڕاهێنەری ئێستای تیمی میامی هیت، بە ڕای من ئەوەی كردیە كەسایەتیەكی هەڵكەوتوو و ناوازە، ڕێزداری و گیانی وەرزشەوانیانەی بوو لە كاتی شكست هێناندا، تیمی بەرامبەری بانگهێشت كرد بۆ نانی ئێوارەو دەستخۆشی ڕۆڵی جوانی لێكردن لەم وەرزەدا، دانە دانە قسەی لە گەڵ هەموو یاریزانەكاندا كرد. وە هیوای ئاستی باشتری بۆ هەموان خواست، لە گەڵ ئەوەدا دەیتوانی كێبەركێ ودوژمنكاری بنوێنێت، بەلام هەوڵی دا بە شێوەیەكی جیاواز و شكۆمەندانەتر مامەڵە بكات.

٭ بەرپرسیارێتی هەڵبگرە بەرامبەر كار و دەرەنجامەكان: كەسە هەڵكەوتوو و ناوازەكان كاتێك خەڵكانی تر خۆیان دەشارنەوە بەرپرسیارێتی لە ئەستۆ دەگرن، ئەوان دان دەنێن بە هەڵە و شكستەكان، وە شكستەكان بە سەركەوتن دەگۆڕن.

٭ لە هەموو هەڵوێستەكاندا هەستە بە فەراهەمهێنانی تەواوكاری: كەسە ناوازە و هەڵكەوتووەكان هەمیشە ئامانجی گەورە بە دەست دەهێنن كە خوازیاری گەشەكردنی بەردەوام و پەرەپێدانی هەمیشەیی و بە دەست هێنانی خێر و چاكە بۆ بەرژەوەندی هەموو جیهان .

★ هەستە بە پەرەپێدانی مانا مرۆڤایەتیەكان : كەسە هەڵكەوتوو و ناوازەكان لە هەموو مرۆڤەكان نزیك دەبنەوە بە خودی خۆشیانەوە، لە ئەنجامی ئەوەدا ئەوان بەردەوام دەگەڕێن لە ڕێگا و شێوازی نوێ بۆ چاكتر كردنی ژیان لە پێناو خۆیان و كەسانی تریشدا، لە كاتی لابردنی بەربەستەكان لەبەردەمی خۆیان ، هەمان كار دەكەن بۆ لابردنی بەربەستەكان لە بەردەم كەسانی تردا، واتە ئەوانە تەنها بۆخۆیان ناژین بەڵكو لە پێناو خۆیان و خەڵكانی تریشدا دەژین .پێغەمبەری خوا (ﷺ ) دەفەرموێت: لا يؤمن احدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه، واتە: كەسێك لە ئێوە باوەڕی تەواو نیە هەتا ئەوەی بۆ خۆی پێی خۆشە بۆ براو خوشكانیشی پێی خۆش نەبێت.

★ هەستە بە بەهێزكردنی متمانە و گەشەپێدانی توانای خەڵكانی تر: كەسی هەڵكەوتوو پەرۆشی خەڵك دەوروژێنێت، و توانا و وزەكانیان بە هەدەر نادات، ئەو جۆرە كەسانە متمانە لە خۆیاندا دروست دەكەن، لە ڕێگەی هەڵبژاردنی هۆشیارانەی بیرۆكەكانیان و سەرمەشقیان، وە لە میانەی داهێنانی سیستمێك هاوكاری بەدیهێنانی ئامانجەكانیان دەدات، وە سوودی تەواو لە تواناكانیان وەردەگرن، وە ئەو سیستمانە هاوكاری كەسانی تریش دەكات لە خستنە گەڕی تواناكانیان بە شێوەیەكی تەواو و دروست، لە ڕێگەی ئامادەكردنی ژینگەیەك كە دەبێتە هۆی داهێنانی زیاتر و هاریكاری و پێشكەوتن و گەشەپێدان. بە پێدانی ئەو لیستەی سەرەوە (دان) فێری مانای ڕاستەقینەی زۆری كردم بۆ ئەوەی مرۆڤ ببێتە كەسێكی هەڵكەوتوو و ناوازە، لەوەش گرنگتر ئەو دەسكەوتانەشی فێر كردم كە مرۆڤ بە دەستی دەهێنێت لە میانەی دانپیانانی خەڵك بەوەی كە كەسێكی گەورە و ناوازە و هەڵكەوتوویت .

## چۆن دەبیتە كەسێكی هەڵكەوتو و ناوازە ؟

كاتێك خەڵك باسی (جون ودین) ڕاهێنەری تۆپی باسكەی پێشووی تیمی زانكۆی كالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلوس دەكەن، هەموویان كۆدەنگن لە سەر ئەوەی كە ئەو خاوەن كەسایەتیەكی ناوازە و هەڵكەوتووە، جون ناسرا وەكو كەسایەتیەكی هەڵكەوتوو، چونكە بە ڕاستی هەڵكەوتووانە هەڵسوكەوتی دەكرد، كاتی تەرخان كردبوو بۆ ستایش كردنی كەسانی تر، ژیانی بۆ ئیصلاح و چاكسازی و گەشەپێدانی جیهان تەرخان كردبوو ، ئەو بە خەڵكی دەوت: ئێوە گرنگن تایبەتمەندی خۆتان هەیە .

قورسترین ئەركێك كە ڕاهێنەر پێی هەڵدەسێ، لە دیاری كردنی بەشداربوانی تیمەكەیەتی، كێ بەشدار بكات و كێی تر بەشدار نەكات ؟ ناوی خۆت لە لیستی بەشداربواندا دەبینی یان نایبینی، زۆربەی ڕاهێنەران تەنها لیستی بەشداربوان لە سەر تابلۆی ئاگاداریەكان هەڵدەواسن، بەلاّم جون كە ڕێز وخۆشەویستی زۆر بۆ هەموو خەڵكی دەردەبڕی، جیاواز هەڵسوكەوتی دەكرد، لە جیاتی ئەوەی ناوەكان لە سەر تابلۆی ئاگاداریەكان هەڵبواسێت، لە گەڵ یەك بەیەكی یاریزانەكان دادەنیشت و باسی ئەوەی بۆ دەكرد كە وەرزشی تریش لە زانكۆكەدا هەیە كە دەكرێ سەركەوتنی تیا بە دەست بهێنێت، ئاراستەی دەكردن بۆ خاڵە بەهێزەكان كە تیایاندا دەیبینی، وە ڕێنمایی دەكردن بۆ چاكتركردنی توانا وەرزشیەكانیان، كاتی تەرخان دەكرد بۆ ستایشكردنی خاڵی بەهێز و ڕێزگرتنی تواناكانیان، وای لێدەكردن هەست بە بوونی خۆیان بكەن و نەڕووخێن .

بە سادەیی ژیانێك هەڵبژێرە بە پێی بالأترین پێوەر، دواتر چاودێری خەڵكی بكە كە بە پەرۆشەوە بەرەو ڕووی تۆ دێن و وەلاّم دەدەنەوە، بە خێرایی تێبینی ئەوە دەكەیت كە ڕوو دەدات، ئای! ئەو كەسە دەیەوێت پەیوەندیم پێوە بكات، هاوڕێیەتیم لە گەڵ ببەستێت .

بۆچی كەسایەتی هەڵكەوتەییت یارمەتی سەركەوتنت دەدات؟

لە ڕاستیدا، یەكێك لە دەستكەوتە گرنگەكانی بوونت بە كەسێكی هەڵكەوتوو بریتیە لە بوونی حەزی خەڵك لە دروستكردنی پەیوەندی كار لە گەڵتاندا، یان بە سەركردەییت ڕەزامەند بن، ئەوان تۆ بە كەسێكی سەركەوتوو دەبینن، كە دەكرێ پەرە بە تواناكانیان بدەیت و بەرە و سەركەوتنی زیاتریان بەریت، ئەوان متمانەیان بە تۆیە كە بەرپرسیارانە و متمانە بەخۆ و دامەزراویەوە مامەڵە بكەیت.

لەوانەیە هۆكاری پشت ڕاستیەكە ئەوە بێت كە ئاسانترین ڕێگە بۆ دیالریكردنی هەڵكەوتووەكان بریتی بێت لە تێڕامانی خەڵكی ئەوانەی هەڵكەوتووەكان بۆ لای خۆیان كێشیان دەكەن. تێڕامانی ئەو كەسانەی كە كە پەیوەندی كاریان لە گەڵدا دەبەستن و

تێكەڵیان دەبەن، هەڵكەوتووەكان هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدان كە سانی سەركەوتوو لە بوارەكانی خۆیاندا كێش بكەن.

ئایا بە باشی چاوخشاندنت كردووە بە هاوڕێ و هاوكار و ناسیاوەكانتەوە؟ ئایا ئەوان هەڵكەوتوون؟ ئەگەر ئەوان وانەبن، ئەو جیاوازیە بكە بە ئاوێنەیەك حاڵی تۆ پێەوانە بكاتەوە، ئێستا بڕیارێك بدە كە كەسایەتی خۆت سەرلەنویچ داڕێژیتەوەبۆ ئەوەی ببیتە كەسێكی هەڵكەوتوو، وە جۆری ئەو كەسانەش ببینی كە دەست دەكەیت بە كێش كردنیان بۆ لای خۆت، هەندێك لەو كارانەی دەیكەیت كەم بكەرەوە، بەڵكو بە شێوەیەكی باشتر ئەنجامیان بدەیت، هەڵوێستی زەینیت باشتر بكە و هەڵسوكەتەكانت بەرەو باشتر بگۆڕە.

# بەشی پێنجەم

## سەرکەوتن و ماڵ و دارایی

**((نعم المال الصالح للرجل الصالح))**

حديث نبوي

**باشترین ماڵی چاك بۆ پیاوی چاك**

**زانستێکی تایبەت بە دەوڵەمەندبوون هەیە، زانستێکی زۆر وردە وەکو جەبر و ژمێریاری وایە، چەند یاسایەك هەیە حوکمی سەروەت و سامانەکان دەکات، تەنها بە زانینی ئەو یاسایانە مرۆڤ گوێ ڕایەڵیان دەبێت، بە دڵنیاییەوە دەوڵەمەند دەبێت .**

والاس دی .واتلز

دانەری **The Science of Getting Rich**

# بنەمای
# ٥٦

## هەستە بە پەرەپێدانێكی هۆشیارانەی باشی دارایی

**سایكۆلۆژیەتێكی نهێنی تایبەت بە دارایی هەیە، و زۆربەی خەڵكی نایزانن، هەر لە بەرئەوەشە هەرگیز لە بواری داراییدا سەركەوتوو نابن، گرفت و كێشە لە كەمی ماڵ و داراییدا نیە، كەمی ماڵ و دارایی تەنها پەخش كردنەوەی ئەوەیە لە ناختدا ڕوو دەدات .**

**تی.هارف إیكر**

**خاوەنی چەندین ملیۆن**

**وەكو هەر شتێكی تر لەم كتێبەدا باس و خواسم لە سەر كردووە، سەركەوتنی دارایی هەروەها لە هزر و ژیریەوە دەست پێدەكات، پێویستە دیاری بكەیت چیت دەوێت، دوای ئەوە پێویستە باوەڕت هەبێت ئەو شتە مومكینە و قابیلی دەست خستنە و تۆ شیاستەی، دوای ئەوە پێویستە چاوی تێ ببڕیت لە ڕێگەی بیركردنەوە لێی و هێنانی بۆ خەیاڵت وەكو ئەوەی دەستت خستووە ، دواجار پێویستە لە سەرت ئامادە بیت بەهای دەست خستنی بدەیت بە توانایەكی ڕێكخراو و ئارامگریەكی بەردەوام .**

**بەڵام زۆربەی خەڵكی هەتا قۆناغەكانی یەكەمیش لە كۆكردنەوەی سامان دەست پێ ناكەن ، زۆربەی كات كۆت و بەندی بیرۆكە و بیرو باوەڕی كەسێتی خۆیانن سەبارەت بە ماڵ و دارایی، وە بە پرسیاركردنیان ئایا ئەوان شایستەی وەدەستهێنانی ماڵ و دارایین یان نا .**

## دیاریكردنی بیرۆكە كۆتبەندەكانی تایبەت بە ماڵ و دارایی

بۆ ئەوەی ببیتە كەسێكی دەوڵەمەند و زەنگین پێویستە هەموو بیرۆكە خراپ و كۆتبەندەكان دیاری بكەیت و دەریان بخەیت كە ناخی داگیر كردوویت، لە گەڵ ئەوەی جێی سەرسامیە ئەگەر لای مرۆڤ هەڵوێستی سەلبی سەبارەت بە دەوڵەمەندی هەبێت، زۆر جار ئەو بیرۆكانەمان هەر لە منداڵیەوە لە ناخماندا هەڵگرتووە، لەوانەیە ئەم دەستەواژانەت بیستبێت :

ئاسمان ئاڵتوون و زیو نابارێنێت .

پارەیەكی تەواومان نیە بۆ دابینكردنی پێداویستیەكانمان .

بۆ ئەوەی پارە دەست بخەیت پێویستە پارەت هەبێت چونكە پارە پارە ڕادەكێشێت .

پارە بچینەی هەموو شەڕانگێزیەكە .

خاوەن پارەو سەرمایەكان كەسانێكی شەڕانگێز و خراپن .

ئەوانەی سەروەت و سامانی زۆریان هەیە خۆپەرستن و تەنها لە دەوری خۆیان خول دەخۆن .

هیچ كەس ناتوانێت ببێ بە ملیۆنێر .

ناتوانیت ئاسوودەیی بكڕیت .

دەوڵمەنەندەكان تەنها گرنگی بە پارە دەدەن .

ئەگەر دەوڵەمەندبیت ئیتر هیچ بەهایەكی ڕوحیت نامێنێت .

ئەو نامانەی لە سەرەتای تەمەنی منداڵیدا وەرمانگرتووە دەتوانێت سەركەوتنت پەك بخات و لەناوی بەرێت و هێز و توانای سەركەوتن لاواز دەكات، چونكە هەستی دژە سەركەوتن لە ناخدا دروست دەكات.

لە باو و باپیران و مامۆستا و سەركردە و هاوڕێكانت چی فێر بوویت لە تەمەنی گەشەكردن و گەورەبونتدا ؟

باوكم فێری كردم كە دەوڵەمەندەكان بە ئیستیغلالكردنی توێژی كارگەر دەوڵەمەند بوون، وە هەمیشە پێمی دەوت: كە ئەو سەروەتێكی گەورەی نیە و ئاسمان زێڕ و زیو

نابارێنێت، و دەستخستنی پارە و پول كارێكی گرانە. تەنانەت باوكم بڕیاری دا دیاری و پارچە هونەریەكان بفرۆشێت. وە باوكم بەڕاستی هەوڵیدا بۆ دەستخستنی سەروەت و سامان، و بەردەوام بوو لەو بارەوە، بەلاَم دواجار باوەڕمان هاتە سەرئەوەی كە هەرگیز بەرەو پێش ناچین.

ئان لە سیەكانی تەمەنیدا بوو، كاتێك لە یەكێك لە ئەڵقەكانی توێژینەوەدا كە لە ئوسترالیادا سازم كردبوو ئامادەبوو، سەروەتێكی گەورەی لە باوكیەوە بە میراتی بۆ مابۆوە، بەلاَم زۆر ڕقی لەو میراتە بوو، و هەستی بە ئارامی نەدەكرد بەرامبەر بەو میراتە و لێی نەدەبەخشی و خەرجی نەدەكرد، كاتێك لە وانەكدا باسی ماڵ و سامان هاتە پێشەوە، هاواری كرد و باسی كرد كە چۆن سەروەت وسامان خێزانەكەی لەناوبرد، ئەو باوكەی سەروەت و سامانێكی زۆری كۆكردەوە بە تەواوی منداڵ و خێزانی فەرامۆش كردبوو، بە شێوەیەك ئالوودەی كاركردن بوو بوو، بە شێوەیەك یان لە كاركردن بوویان لە گەشت و چوونە دەرەوە بوو بۆ ولاَتانی جیهان، ئەمەش وایكردبوو كە دایكی لە ماڵەوە و لە داخدا دووچاری ئالوودە بوونی خواردنەوەی كهولی بوو بوو، بە مەش هەمیشە ماڵەكەیان پڕ كێشە و ئاریشە بوو، لێرەوە ئان هەر لە منداڵیەوە ئەوە لە زەینیدا چەسپابوو كە پارە و پول و سامان مایەی كێشە و گرفتە بۆ مرۆڤ، ئەوەش لە زەینی منداڵدا بۆ ماوەیەكی زۆر دەمێنێتەوە، ئان زیاتر لە ٢٠ ساڵ بەو دەردەوە دەتلایەوە ، زۆر شتی تر و بیرۆكەی تر هەیە كە كۆت لە بەردەم مرۆڤدا دروست دەكات و ڕەشبینی دەكات بەرامبەر پارە و سامان.

(((ئاینی پیرۆزی ئیسلام زۆر گرنگی بە ماڵ و سامان داوە و شێواز و جۆری كۆكردنەوەی ڕێكخستووە بە شێوەیەك كە هەمیشە ئیجابیانە مامەڵە لە گەڵ سەروەت و ساماندا بكەین، بە جۆرێك كە ببێتە خزمەتكاری مرۆڤ نەك مرۆڤ ببێتە خزمەتكاری ماڵ و سامانەكەی، هەر لە بەر ئەوەیە كە خوای گەورە لە چەندین ئایەتدا باسی ماڵ و سامانی كردووە بە جۆرێك كە مەدح و ستایشی ئەوانەی كردووە كە بە شێوەی شەرعی و یاسایی ماڵ و سامان پەیدا دەكەن و لە خزمەتی خۆیان و كۆمەڵگەدا بەكاری دەهێنن، بەلاَم ئەوانەی بوونەتە بەندەی ماڵ و سامانەكەیان زەمیان دەكاتهەروەك دەفەرموێت:

**ويل لكل همزة لمزة، الذي جمع مالا و عدده، يحسب ان ماله اخلده.** واتە وەیل و چارەڕەشی بۆ ئەو کەسانەی بەشوێن کەم و کورتی خەڵکیدا دەگەڕێن و عەیب و عريان دەردەخەن، هەروەها ئەو کەسانەی ماڵ و سامان کۆدەکەنەوە بە جۆرێك هەمیشە خەریك و سەرقاڵی ژماردنی پارە و سامانەکەیانن و ماڧ هەژارانیشی لێ نادەن، پێغەمبەری سەروەریشمان(ﷺ) لە فەرموودە شیرینەکانیدا نەفرەتی لەو کەسانە کردووە کە دەبنە بەندەی درهەم و دینار، لە لایەکی ترەوە فەرموویەتی: **نعم المال الصالح للرجل الصالح** ماڵ و سامانی باش هەر بۆ پیاو و ژنی چاك باشە))).

## سێ هەنگاو بۆ گۆڕانکای بیرۆکە کۆتبەندەکانت سەبارەت بە ماڵ و دارایی

لە میانەی جێبەجێکردنی ئەم سێ ڕێگا ئاسانەوە دەتوانیت ئەو پرۆگرامکردنەت بگۆڕیت بە بیرۆکەی نوێ کە زیاتر ئیجابی وباش و کاریگەرترە، لە گەڵ ئەوەی دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بە تەنیا ئەنجام بدەیت، بەڵام ئەگەر لە گەڵ هاوڕێیەکت یان چەند کەسێك ئەنجامی بدەیت باشترو بەچێژ ترە:

١) بیرۆکە کۆتبەندەکە بنووسە : ماڵ و سامان وپارە بنچینەی هەموو شەڕێکە.

٢) هەستە بە یاخی بوون لە بیرۆکە کۆتبەندەکە و گومانی لێ بکە: دەتوانیت ئەمە ئەنجام بدەیت بە ئامادەکردنی لیستێك لە بیرۆکەی نوێ بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی بیرۆکە کۆنەکان، چەند زیاتر بە گومان و کەم بایەخیەوە سەیری بیرۆکە کۆنەکان بکەیت ئەوەندە زیاتر گۆڕانکاریەکە باشتر دەبێت.

## ماڵ و سامان بنچینەی هەموو جۆرەكانی خێروچاكەیە

دەگونجێ پارە بنچینەی شەڕ بێت بۆ شەڕانگێزەكان. پارە هۆكارێكە بۆ بەسەربردنی كاتێكی خۆش لە مۆڵەت وەرگرتندا. بەڵام من كەسێكی دڵ نەرم و بەخشندە و بەسۆزم، دواجار سەروەت و سامانەكەم بۆ فەراهەم هێنانی خێر و چاكە لەم جیهانەدا خەرج دەكەم . (( **(مثل الذين ينفقون اموالهم في سبيل الله كمثل حبة انبتت سبع سنابل في كل سنبلة مئة حبة والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم**، واتە: نموونەی ئەوانەی ماڵ و سامانەكەیان لەو پێناوی خوادا دەبەخشن وەكو نموونەی دەنكە گەنمێك یان دەنكە جۆیەك وایە كە حەوت گوڵە گەنم یان جۆی لێ سەوز دەبێت، لە هەر گوڵێكیشدا صەد دەنك یان تۆوی گەنم یان جۆ یان هەر شتێكی تری تیایە، خوای گەورە بۆ كەسێك بیەوێت زیاتریش دەكات، بێگومان خوای گەورە فراوانگیرە و زانایە.

١. ڕاگەیاندنێكی دژ بە بیرۆكەی كۆتبەند دابهێنە: هەنگاوی كۆتایی لە داهێنانی دەربڕین و ڕاگەیاندنێكدایە دژ بە بیرۆكەیەكی كۆنتر تۆ پێویستیت هەیە پێی بۆ ئەوەی ببێتە وروژێنەرێكی خۆشی لە كاتی دەربڕینیدا بە جەستەتدا بڕوات، تەنها بە داهێنانی ئەو دەستەواژەیە و گەڕان بە ژوورەكەتدا و دووبارەو سێ بارە وتنەوەی بۆ ماوەی سیی ڕۆژ لە ناخ و مێشكتدا دەچەسپێت، چەند بیرۆكەیەكی تر تاقی بكەرەوە وەكو :

بەلای منەوە دەكرێ ماڵ وسامان ببێتە بنچینەی خۆشەویستی و چێژ و ئەنجامدانی كاری چاكە.

بیر بكەرەوە كە بیرۆكەی تایبەت بە سەركەوتن لە بواری ماڵ و ساماندا لە خۆیەوە دروست نابێت! پێویستە بەردەوام بیت لە سەر ئەو بیرۆكانەی ڕێگای بیركردنەوەت بۆ دروست دەكات بەرەو خۆشگوزەرانی، وە پێویستە هەموو ڕۆژێك كاتێك تەرخان بكەیت بۆ جەخت كردنەوە لە سەر بیرۆكەی پێشكەوتن و خۆشگوزەرانی و سەركەوتنی جۆراو جۆری مادی. كاتێك هۆشیارانە بیر دەكەیتەوە و جەخت لە سەر ئەو بیرۆكانە دەكەیتەوە ، ئەوا ئەو بیرۆكانە جێگەی بیرۆكە كۆتبەندەكان دەگرنەوە، و زاڵ دەبیت بە سەر بیركردنەوەتدا، جا ئەگەر خوازیاریت بگەیت بە ئامانجەكانت لە ڕووی ماڵ و

سامان بەدەست هێنان ئەوا لە سەر دەستەواژەی ئیجابی سەبارەت بە ماڵ و دارایی جەخت بكەرەوە، هەوڵ بدە زیاتر نمونەی ئەم دەستەواژانەی خوارەوە دووبارە بكەیتەوە :

- خوای گەورە خۆی ڕۆزیدەرمە و ئەو ماڵو سامانم پێدەبەخشێت ، منیش هەوڵ دەدەم بۆ خێر و چاكەی خەڵك بەكاری بهێنم .( **و في السماء رزقكم و ما توعدون**)واتە، بیگومان ڕۆزی ئێوە لە ئاسمانەوە بڕیاری بۆ دەردەچێت وە ئەوەش كە پەیمانتان پێ دراوە.
- ئێستا پارەو سامانێكی زیاد لە پێویستی خۆم هەیە بۆ ئەنجامدانی هەر شتێك بمەوێت .
- پارەو سامان لە ڕێگەی جۆرا و جۆرەوە بەدەستم دەگات كە ناتوانم هەواڵی پێشوەختی دەربارە بڵێم .
- من پێشبینی چاك دەكەم بۆ باش بەكارهێنانی پارە و ماڵ و سامان .
- هەموو ڕۆژێك داهاتەكەم زیاد دەكات، بخەوم یان كاربكەم ، وە یاخود یاری بكەم .
- هەموو وەبەرهێنانەكانم قازانج دەكات .
- خەڵكی لە بەرامبەر شتانێك پارەم دەدەنێ كە خۆم چێژ لە ئەنجامدانی دەكەمەوە .

ئەمانە و چەندین دەستەواژەی تر هەیە لە عەقڵی ناواخندا تۆوی بیرۆكەی چاك دەچێنێت لە میانە و ڕێگەی دووبارەكردنەوەی بیرۆكە و خەملآندنی ئیجابیانە، ئەو هەستە بهێنە خەیاڵی خۆت كە ئەگەر ئەو بیرۆكەیە گۆڕا بۆ واقیع بە تەواوی هە ستی پێ دەكەیت.

# بنەمای

# ٥٧

## ئەوەی تەرکیزی دەکەیتە سەر فەراهەمی دێنیت .

**((فاذا قضيت الصلاة فانتشروا في الارض  وابتغوا من فضل الله واذكروالله كثيرا لعلكم تفلحون))**

القرآن الكريمَ

**واتە ئەگەر نوێژەکە تەواو بوو بە زەویدا بلاّو ببنەوە و داوای فەزڵی خوا بکەن و بە دوای رِق و رِۆزیدا بگەرِێن و یادی خوا زۆر بکەنەوە بەڵکو رِزگارتان ببێت.**

**ئەگەر گرنگی بە ماڵ و سامان نەدەیت و بە دوای دەوڵەمەندیدا نەگەرِێیت، رِاستیەکەی ئەوەیە کە پێی ناگەیت، پێویستە لە دەوڵەمەندی بگەرِێیت تاکو ئەویش لە دوای تۆ بگەرِێت،ئەگەر هیچ شتێك لەو بارەوە لە ناختدا دانەگیرسێنی،بە دەست نایەت، بوونی ویست و ئیرادە بۆدەستخستنی ماڵ و سامان کارێکی بنچینەییە .**

**د.جون دمارتینی**

**خاوەنی چەندین ملیۆن و پسپۆری بواری ماڵ و ژیان**

**وتراوە کە مرۆڤ  تەرکیز لە سەر چی بکات، ئەوەی دەسدەکەوێت، ئەم رِێسایە دەچەسپێت بەسەر دەستخستنی کارێکی نوێ یان دروستکردنی پرۆژەیەکی نوێ، یان وەرگرتنی خەلاّتێکی نوێ، بەلاّم بە شێوەیەکی تایبەت بە سەر دەستخستنی ماڵ و دارایی و شێوازی ژیانێکی دەوڵەمەندانەدا دەچەسپێت .**

## پێویستە برِیار بدەیت کە دەوڵەمەند بیت

(((ئەمە هەرگیز پێچەوانە نیە لە گەڵ باسی ڕزق و ڕۆزی و ڕازقیەتی خوا، پێویستە ئەوە بزانین كە خوای گەورە بڕیاری نەداوە كە تۆ هەژار بیت، پێغەمبەری ئیسلامیش(ﷺ) هەرگیز باسی ئەوەی نەكردووە كە موسوڵمان حەز بە هەژاری بكات، ئەو زاتە هەژارانی خۆش ویستووە بەلاَم پەنای بە خوا گرتووە لە هەژاری، هەمیشە لە نزاكانیدا دەیفەرموو: **اللهم اني أعوذ بك من الكفر والفقر)** واتە خوایە من پەنا بە تۆ دەگرم لە كوفر و بێ باوەڕی و هەژاری، ئەوەتا پێشەوا عەلی دەفەرموێت: ئەگەر هەژاری پیاوێك بووایە دەمكوشت، ئەمانە و چەندین فەرموودەی تر هەیە ئەم ڕاستیە دەسەلمێنێت، ئەوەی جێی داخە ئەوەیە كە موسوڵمانان گرنگیان بەم بوارە نەداوە هەر بۆیە جولەكە دەستیان بە سەر خەزێنەكانی دنیادا گرت و بەو شێوەیە توانیان كۆنترۆڵی سەرچاوەكانی دەسەلاَت بكەن، وا باس دەكەن كە لە شاری سلێمانیدا موسوڵمانان زەڕەنگەرییان نەكردووە بە بیانووی ئەوەی كە نابێت موسوڵمان دنیایی بێت بێ ئاگا لەوەی كە پێغەمبەر دەفەرموێت: **(لیس الرجل رجل الدنیا ولیس الرجل رجل الآخرة انما الرجل رجل كلیهما** )، واتە: پیاو پیاوی دنیا نیە و پیاو پیاوی قیامەت نیە بەڵكو پیاو پیاوی هەردووكیانە، واتە پێویستە پیاو پیاوی هەردوو دنیا بێت، بەڵێ پێویستە موسوڵمان پیاوی هەردوو دنیا بێت ، جیاوازی موسوڵمان و غەیری موسوڵمان ئەوەیە موسوڵمان پیاوی هەردوو دنیایە ، بەلاَم غەیرە موسوڵمان تەنها پیاوی دنیایە، ئایەتی (**ربنا آتنا في الدنیا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار** ) واتە: خوایە پەروەردگارمان خێر و چاكەی هەردوو دنیامان پێ ببەخشە و لە سزای ئاگر بمان پارێزە، بەڵگەیەكی ئاشكرا و ڕوونە لە سەر ئەوەی كە پێویستە موسوڵمان گرنگی بە هەردوو دنیا بدات، ئەگەر بچینە خزمەت سورەی موبارەكی (الاعراف ) خوای گەورە دەفەرموێت ( **قل من حرم زینة الله التي اخرج لعباده والطیبات من الرزق ، قل هي للذین آمنوا في الحیاة الدنیا خالصة یوم القیامة** )واتە: ئەی موحەممەد بڵێ كێ جوانیەكانی خوای گەورە و ئەوەی بۆ بەندەكانی فەراهەمی هێناوە و ڕۆزیە پاك و چاكەكانی قەدەغە و حەرامكردووە،بل ئەوەتا دەفەرموێت سەرەتا بڵێ: ئەوە بۆ

باوەڕدارانە لە ژیانی دنیادا، بەڵام لە ڕۆژی دواییدا تایبەتە بە باوەڕداران، ئەمە واتای ئەوەیە کە ئەصڵ وایە کە ئەوانەی بەندایەتی بۆ خوای گەورە دەکەن سوود لە نیعمەت و بەخششەکانی پەروەردگاریان وەربگرن، بەڵام ئەوانەشی لێ بەری نەکردووە کە سەرپێچی فەرمانەکانی دەکەن ئەوەش نیشانەی عەدالەتی خوایە، بەڵام لە ڕۆژی دواییدا تایبەتە بە موسوڵمانان، لە بەر ئەوە پێویستە بڕیار لە سەر چۆنێتی ژیانت خۆت بیدەیت نەك خەڵکانی تر، یان وا بزانیت کە خوا تۆی بۆ هەژاری دروست کردووە ))).

بۆ ئەوەی دەوڵەمەند ببیت یەکەم شتێك کە داوات لێ دەکرێ ئەوەیە کە بڕیارێکی هۆشیارانە بدەیت کە ئەوە بەدەست بهێنیت. کاتێك قوتابی بووم لە قۆناغی خوێندنی باڵا بڕیارمدا دەوڵەمەند ببم، ئەگەر چی ئەو کات لە مانای ئەوە زۆر تێنەدەگەیشتم، بەڵام وا دەردەکەوت کە دەوڵەمەندی زۆرێك لەو شتانەی لە ژیاندا پێویستمە بۆمی دابین دەکات، توانای گەشت کردن، ئامادەبوون لە وۆرك شۆپێك یان هە ر شوێنێکی تر بمەوێت پێی بگەم، حەزم دەکرد ئەوەندە بە توانا بم کە هەر شتێك بمەوێت بیکەم لەو کاتەی کە دەمەوێت و لەو شوێنەش کە ویستمە وە لەو ماوەیەدا دەمەوێت ئەنجامی بدەم .

ئەگەر تۆش دەتەوێت دەوڵەمند بیت ئەوا پێویستە هەر ئێستا بڕیار بدەیت لە ناخی دڵتەوە کە لە ژیاندا دەوڵەمەندی بە دەست بهێنیت، بێ خۆ سەرقاڵ کردن بەوەی ئەمە دەبێت یان نا.

## هۆشیار بە سەبارەت بە ماڵ و سامانەكەت

زۆربەی خەڵكی بەرامبەر بە ماڵ و داراییەكەیان هۆشیار نین، بۆ نمونە ئایا تۆ صافی و پوختەی ماڵ و داراییەكەت دەزانی چەندە؟ مەبەستم ئەصڵەكەیەتی واتە هەرچی قەرزێك یان پابەندیەكت هەیە لێی دەربكە چی مایەوە ئەوەیە ئەصڵەكەی، ئایا ڕادەی پاشەكەوتەكەت دەزانیت؟ ئایا خەرجی چەسپاو و گۆڕاوی مانگانەت دەزانیت؟ ئایا بڕی قەرزەكانت دەزانی چەندە؟ واتە چەندە قەرزت لایە یان چەند قەرزی كەسانی ترت لایە؟ ئایا پلانی داراییت هەیە؟ ئایا پلانی تایبەت بە میراتت هەیە؟ ئایا وەصیەتنامەت هەیە؟ ئایا بەینا و بەین وەصیەتەكە نوێ دەكەیتەوە؟

ئەگەر خوازیاریت لە ڕووی داراییەوە سەركەوتوو بیت، پێویستە هۆشیار بیت، نەك تەنها پێویستە حاڵی ئێستات بزانی، بەڵكو پێویستە بزانیت لە داهاتوودا دەتەوێت چی بە دەست بهێنیت، وە چی پێویستە بۆ بە دەست هێنانی ئەو خواستەت؟

### هەنگای یەكەم: پوختەی سەرمایەكەت دیاری بكە:

ئەگەر پوختەی داهات و داراییەكەت نازانی، دەتوانیت كە:

١. سوود لە ژمێریار یان پلاندانەرێكی دارای وەربگریت بۆ ئەو مەبەستە.

٢. سوود وەرگرتن لە كۆمپانیایەكی تایبەت بە بە بواری ژمێریاری وەكو كۆمپانیای (افیدیس گروپ) كە تایبەتە بە خزمەتگوزاری دارایی كە یارمەتی كەسانی سادە و ئاسایی دەدات بۆ فێربوونی كاروباری دارایی و سەربەخۆیی دارایی.

٣. كڕینی هەندێك بەرنامەی كۆمپیوتەری وەكو بەرنامەی( Personal Financial Statement) لە سەر ماڵپەڕی myfinancialsoftware.com .

### هەنگاوی دووەم: پێداویستی خانەنشین بوون دیاری بكە:

دوای ئەوە هەستە بە هەژماركردنی ئەو بڕە پارەی پێویستتە كاتێك خانەنشین دەبیت، ئەگەر دەتەوێت، هۆشیار لەوەی كە خانەنشینی پێویستی بەوە هەیە كە لە ڕووی داراییەوە سەربەخۆ بیت((( لێرەدا و لە وڵاتی ئێمەدا خانەنشینی بۆ فەرمانبەری

دەوڵەتیە، بەڵام بۆ کەسانی تر ئەوەیە پێویستە خەمی ئەو کاتانە بخوریت کە مرۆڤ تواناى کاری نامێنێت و دەستیش لە کەس پان ناکاتەوە.

**هەنگاوی سێهەم: هۆشیار بە سەبارەت بە خەرجیەکانت**

**(( کێشەو ئاریشەی ژمارە یەك لە نەوەی ئەمرۆدا و لە ئابووریدا کەمی ڕۆشنبیری داراییە))** آلان جرینسبان / سەرۆکی ئەنجومەنی بانقی ناوە ندی ئەمریکی.

زۆرینەی خەڵکی سەبارەت بە خەرجی مانگانە هۆشیار نین، ئەگەر پێشتر بە دواداچوونی خرجیەکانت نەکردووە، هەستە بە نووسینی هەموو خەرجیەکانی مانگانەت چ چەسپاو وجێگیرەکان وەکو قیستی مانگانەی قەرزی خانووبەرە و کرێ و قیستی مانگانەی ئۆتۆمبیلەکەت یان قیستی قەرزەکانت و خەرجی ڕۆژانەی خواردن و خواردنەوە و جل و بەرگ و پارەی کارتی مۆبایل و ئەنترنێت و تەلەفۆن و خەرجیەکانی تر، دوای ئەوە هەستە بە پێداچوونەوەی کۆتا شەش مانگ یان ١٢ مانگ و ناوەندی خەرجیەکانی مانگانەت کە بەرز و نزم دەکات هەژمار بکە.

دواتر تۆماری هەموو ئەو شتانە بکە کە مانگانە پارەت پێ دەدا و بیپارێزە، بە چاوپۆشی لە قەبارەی شتەکان، هەر لە پارەی بەنزینی ئۆتۆمبیلەکەتەوە تا خواردنەوەی چا یان قاوەیەك کە چایخانەیەك دەیخۆیتەوە، دواتر هەستە بە کۆکردنەوەی هەموو خەرجیەکانی ئەو مانگە هۆشیارانە خەرجت کردووە، ئەو بەندانە جیابکەرەوە کە هەر دەبێ پارەی پێ بدەیت، لەو شتانەی ئازادی لە کڕین و نەکڕینی، ئەم ڕاهێنانە هۆشیارت دەکات سەبارەت بەو پێداویستیانەی ئێستا دەبێ بیکڕیت یان ئەو شتانەی دەتوانیت کەمی بکەیتەوە.

**هەنگاوی چوارەم: لە ڕووی داراییەوە ڕۆشنبیر بە**

((ئێمە زانستی دارایی لە پرۆسەی خوێندندا وەرناگرین، کارەکە پێویستی بە هەوڵ و کاتی زۆر هەیە، لە پێناو گۆڕینی بیر و هزرت تاکو لە رشووی داراییەوەڕۆشنبیر بیت)) روبرت کیوساکی/ بەشدار لە دانانی Rich Dad, Poor Dad.

پێویست دەکات سەبارەت بە ماڵ و دارایی ڕۆشنبیر بیت لە میانەی پێداچوونەوەی ئامانجە داراییەکانت هەموو ڕۆژێك و هەموو مانگێك، سەرەڕای ئەوە من پێشنیارت بۆ

دەکەم کە دەستپێشخەری بکەیت لە فێربوونی درێژەی باس و خواسی دارایی و وەبەرهێنان لە ڕێگەی خوێندنەوەی کتێبێکی باش تایبەت بە دارایی هەموو مانگێك بە درێژایی ساڵی داهاتوو، تا دەست پێدەکەیت، هەستە بە پێداچوونەوەی سەرچاوەکان و کتێبە پێشنیارکراوەکان، لە پێناو سەرکەوتندا کەلە کۆتایی ئەم کتێبەدا هاتووە،یان هەستە بە سەردانی ماڵپەڕی www.thesuccessprinciples.com بۆ ئەوەی لیستی زۆرێك لە کتێبە باشەکان ببینیت.

ڕێگەیەکی تریش هەیە بۆ ئەوەی لە بواری داراییدا شارەزایی دەست بخەیت، ئەوەیە کە لە دووی پسپۆڕی دارایی بگەڕێیت، تاکو لێزانین و زانستی داراییت فێر بکەن.

# بنەمای

# ٥٨

## سەرەتا پارە بە خودی خۆت بدە

### ولنفسك عليك حق

حديث نبوي

**واتە: خودی خۆت مافت بەسەر خۆتەوە هەیە**

**مافی ڕەوات هەیە لە خۆشی و ڕەفاهیەت، ئەگەر نەبیتە ملیۆنێر ئەوا پشکی دادپەروەرانەی خۆت دەست نەکەوتووە.**

ستوارت وایلد

خاوەنی کتێبی The Trick to Money is Having Some

لە ساڵی ١٩٢٦ جورج کلاسون کتێبێکی نووسی بەناونیشانی ( اغنی رجل فی بابل ) کە بە یەکێك لە کلاسیکیە نایابە سەرکەوتووەکان بە درێژایی مێژوو دادەنێت، ئەفسانەی پیاوێك باس دەکات ناوی ئەرکاد بووە، پەیکەرتاش بووە، قەناعەتی بە کڕیارەکەی کردبوو،کە قەرزدەری ماڵ بوو، نهێنی ماڵ و دارایی فێر بکات .

یەکەم شتێك کە قەرزدەری پارە ئەرکادی فێر کرد بریتی بوو لەوەی ( پێویستە بەشێك پاشەکەوت بکەیت لەوەی بەدەستی دەهێنیت )، زیاتر بۆی ڕوونکردەوە کە ئەگەر ١٠٪ی داهاتەکەی پاشەکەوت بکات بە شێوەیەك کە بەهیچ شێوەیەك دەستی نەیگاتێ تاکو خەرجی بکات – دواجار ئەرکاد دەبینێ ئەو پارەیە زیادی کردووە بە تێپەڕبوونی کات دەرەنجامی پاشەکەوت کردنی زیاتر و وەبەرهێنانی.

زۆرێك لە خەڵکی سەروەت و سامانی خۆیان لە میانەی یەکەمجار پارە دان بە خودی خۆیان کۆکردەوە ، ئەم شێوازە هەتا ئەمڕۆش هەربەردەوامە هەروەکو ساڵی ١٩٢٦.

## پاشەكەوت و وەبەرهێنان لە پێشەوەی هەموو شتەكان دابنێ

زۆرینــەی پاشــەكەوتكارانی ئــازای دنیــا وەبــەرهێنان بــە بەشــێكی بنــچینەیی لــە بەڕێوەبردنی سەروەتەكەیان دادەنێن، وە دانەوەی قیستەكان بـە بەشـێكی ئەساسـی ئـەو بەڕێوەبردنە دادەنێن .

بۆ ئەوەی بە شێوەیەكی ئاسایی مانگانە هەندێك پارە پاشەكەوت بكەیت، ڕێژەیەكی دیاری كراو لە موچەی مانگانەكەت لابدە و پاشەكەوتی بكە، و بەهیچ شێوەیەك ڕێگە بە خۆت مەدە لێی نزیك ببیتەوە.

بەو شێوەیە بەردەوام بە تاكو بڕێكی باش پارە پاشەكەوت دەكەیت، دواتر بیخەرە ناو كارێكی وەبەرهێنانی تایبەت بە خانوو بەرە، بەوەشەوە كە خانووی خۆت دابین بكەیت، زۆربەی خەڵك ساڵانە پارەیەكی زۆر دەدەن بە كرێ كە بەنیسبەت ئەو خەڵكەوە كارەساتە، كە ناتوانن خانوویەك بۆ خۆیان دابین بكەن، ( قەسەیەكی كوردی هەیە دەڵێ ئەوەی دەیدەیت بە كرێ بیدە بە ترێ ) بێگومان بە نیسبەت كرێچیەوە كرێ جێگەی هیچ ناگرێ، بەڵكو ئەو پارەیە هەموو بە هەدەر دەڕوات، چونكە ساڵانێكی زۆر تێدەپەڕێت ئەو هەروەكو خۆی وایە و هیچی زیاد نەكردووە، پاشەكەوت كردن و وەبەرهێنانی ١٠٪ یان ١٥٪ی داهاتەكەت هاوكاریت دەكات لە كۆتاییدا لە كۆكردنەوەی سەروەتێكی باش، لە پێشدا پارە بە خۆت بدە، دواتر لە سەر ئەوە بژی كە ماوەتەوە، ئەوە دوو شت بە دەست دێنێت:

(١) زۆرت لێ دەكات دەست بكەیت بە بنیاتنانی سەروەت و سامان .

(٢) ئەگەر بەردەوامیت لە كڕینی شتی زیاتر و ئەنجامدانی زیاتر ئەوە زیاتر هانت دەدات لە دەستخستنی پارەی زیاتر بۆ گەیشتن بە حەزەكانت .

دەست نەبەیت بۆ پارەی پاشەكەوتكراو بۆ دابینكردنی پێویستیەكانت، ئەگەر بەو شێوەیە ڕەفتارت كرد دواجار لە ڕووی داراییەوە سەربەخۆیی فەراهەم دێنیت .

## پێم مەڵێ ناتوانم ئەوە بكەم !

زۆربەی خەڵكی پاشەكەوت دوا دەخەن بۆ ئەو كاتەی پارەیەكی زیادەی باشیان لە بەردەستدا بێت، بەڵام ڕاستەقینە پێچەوانەی ئەوەیە، پێویستە لە ئێستاوە دەست بكەیت بە پاشەكەوت و وەبەرهێنان، چەند زیاتر پاشەكەوت بكەیت ئەوەندە زیاتر سەربەخۆیی دارایی بە دەست دەهێنیت، سیر جون ماركس تمبلتون ژیانی پیشەیی وەكو دەلاڵێكی ئەوراقی مالی بەرامبەر بە ١٥٠ دۆلار هەفتانە دەست پێكرد، ئەو لە گەڵ هاوسەرەكەیدا بڕیاریان دا ٥٠٪ ی داهاتیان لە بازاڕی ئاڵ و وێری ئەوراقیماڵیدا پاشەكەوت بكەن، لە گەڵ ئەوەی ١٠٪ ی داهاتەكەیان ببەخشن، واتە لای هەریەكێكیان تەنها ٤٠٪ ی داهات دەمایەوە، بەڵام ئێستا جون بۆتە ملیاردێر!! بەو شێوەیە بەردەوام بوو بە درێژایی ژیانی، ئێستا جون ١٠ دۆلار لە بەرامبەر هەریەك دۆلاردا وەردەگرێت كە دەیبەخشێتە كەسان و ڕێكخراوەكانی گەشەپێدانی ڕۆحی .

## كێ دەیەوێت ببێتە ملیۆنێر ؟

بە پێی ئامارە حكومیەكان لە ولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا لە ساڵی ١٩٨٠ یەك ملیۆن و نیو ملیۆنێر هەبووە، بە هاتنی ساڵی ٢٠٠٠ ئەو ژمارەیە بەرز بۆتەوە بۆ حەوت ملیۆن ملیۆنێر، وا پێشبینی دەكرێ بە هاتنی ساڵی ٢٠٢٠ ئەو ژمارەیە بگاتە ٥٠ ملیۆن ملیۆنێر ، بە پێی خەملاندنەكان دەردەكەوێت كە لە هەر چوار خولەكێكدا كەسێك لە ئەمریكا دەبێتە ملیۆنێر. دەكرێ تۆش بە كەمێك پلان و خۆگری و هەوڵدان و تێكۆشان ببیتە یەكێك لە ملیۆنێرەكان .

## هەستە بە دروستکردنی ئوصول نەك خصوم ( وەرگرتن و داشکاندن )

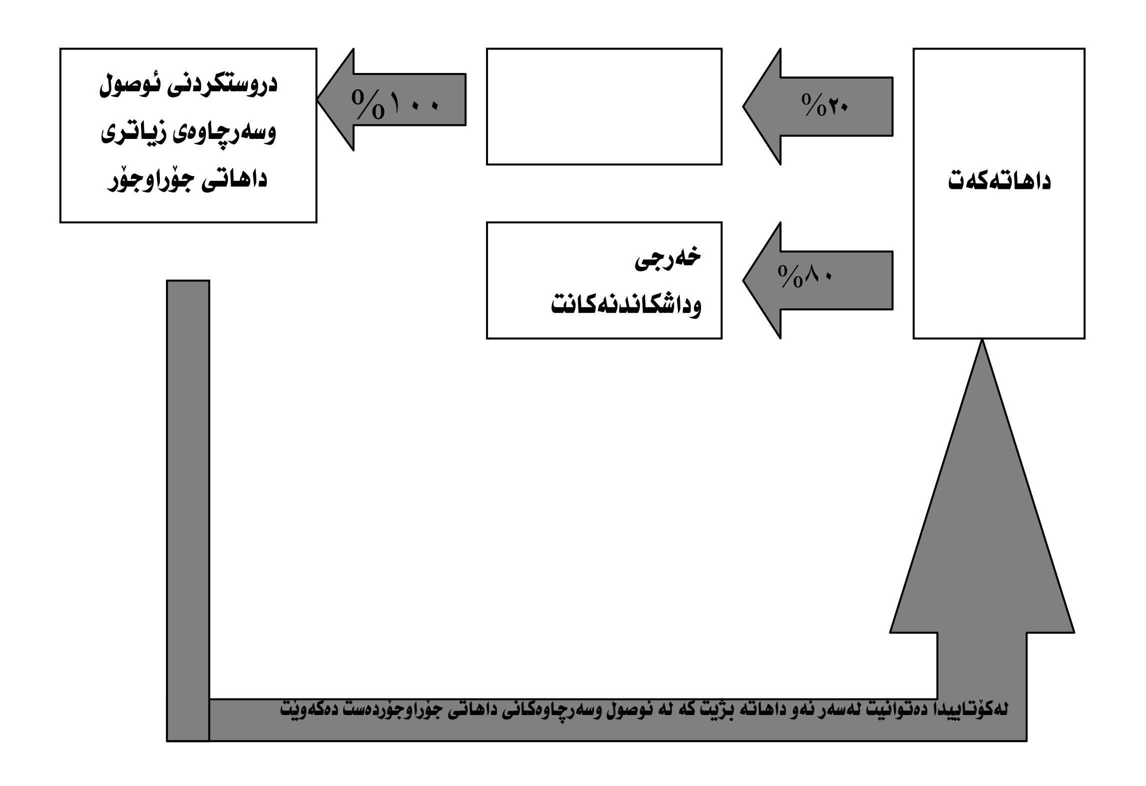
**ڕێسای یەکەم ئەوەیە جیاوازی نێوان ئوصول و خوصوم بزانیت، و ئوصول بەدەست بهێنی، چینی هەژار و ناوەند ئەوانەن کە خصوم بە دەست دەهێنن، وا دەزانن کە ئوصولە، ئەصل ئەوەیە کە پارە دەخاتە گیرفانم، بەلاَم خوصوم پارە لە گیرفانم دەردەهێنێت .**

روبرت تی .کیوساکی بەشداری کردووە لە نوسینی
Rich Dad , Poor Dad

ژمارەیەکی زۆری خەڵك ژیانی داراییان لە ڕێگەی نەفەقە و خۆشیەکانیان بەڕێوەدەبەن. سەبارەت بە زۆرینەی خەڵك نمونەی وەبەرهێنانیان بەم شێوەیەی خوارەوەیە:




بەلاَم چاوێك بگێڕە بە سەر ئەو شێوازەی دەوڵەمەندەکان لە گەڵ وەبەرهێناندا مامەڵەی پێ دەکەن، ئەوان ڕێژەیەکی گەورە لە داهات و دەسکەوتەکەیان دەبەن و دەیکەنە سەرچاوەیەك بۆ وەبەرهێنان کە داهاتی تریان بۆ فەراهەم بهێنێتەوە: خانووبەرە، پرۆژەی بچووك ، پشك (اسهم )، سەنەدەکان، ئاڵتوون، شتی تر، ئەگەر خوازیاریت دەوڵەمەند ببیت، لە سەر نەخشەو پلانی ئەوانە هەنگاو بنێ، لە گەڵ چالاکیە داراییەکانت بەم شێوەیەی خوارەوە مامەڵە بکە:



داهاتەكەت
%٢٠
%٨٠
خەرجی
وداشكاندنەكانت
%١٠٠
دروستكردنی ئوصول
وسەرچاوەی زیاتری
داهاتی جۆراوجۆر
لەكۆتاییدا دەتوانیت لەسەر ئەو داهاتە بژیت كە لە ئوصول وسەرچاوەكانی داهاتی جۆراوجۆردەست دەكەویت

# بنەمای
# ٥٩

## هونەری خەرجكردن فێر ببە

**زۆرێك لە خەڵكی پارەیەك خەرج دەكەن  بەدەستیان نەهێناوە بۆ كڕینی شتانێك كە پێویستیان نیە لە پێناوی كاریگەربوون لە سەر كەسانێك خۆشیان ناوێن .**

**ویل روجرز**

**نووسەرو ئەكتەری ئەمریكی**

كاتێك بازاڕكاریم دەكرد لە گەڵ كریستۆفەری كوڕم كە تەمەنی ١٣ ساڵان بوو، لە یەكێك لە كتێبخانەكاندا كتێبێكم بینی بە ناونیشانی ( How to Absolutely Save Money The Only Guide Yoy,ll Ever Need;) واتە چۆن ماڵ وسامان پاشەكەوت دەكەیت، ڕابەرێك كە هەمیشە پێویستتە. كتێبەكەم كردەوە بۆ ئەوەی شتێكی لێ بخوێنمەوە، بینیم لە سەری هەموو پەڕەیەكەوە نووسرابوو: لە خەرجیەكانت كەم بكەرەوە، ئامۆژگاریەكی زۆر دانایانەیە !

## ساڵی پار چەندە پارەت خەرج کردووە؟

زیادەڕۆیی لە خەرج کردندا لەوانەیە ببێتە هۆی تێکشکاندنی ئامانجە داراییەکانت، وات لێدەکات کە هەمیشە قەرزار بیت، و ناهێڵێت هیچ پاشەکەوت بکەیت، تەرکیزت دەخاتە سەر بەکاربردن لە جیاتی پاشەکەوت و دەوڵەمەندبوون .

ئەگەر ناتوانیت خەرجیەکانت کۆنترۆڵ بکەیت، ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە تاقی بکەرەوە: لە هەموو کونج وقوژبنێکیماڵەکەتدا بگەڕێ، ئەو شتانە و کەلوپەلانە دەربهێنە کە لە ماوەی ساڵی ڕابردوودا بەکارت نەهێناوە، کەل و پەلەکان هەرچی جۆرێك بێت (جل وبەرگ خشڵ و جوانکاری، کەل و پەلی سەر خوان، فیدیۆ و شریتی فیدیۆ، کەل وپەلی وەرزشی، زۆر شتی تر هەموو ئەمانە پارەیان پێدراوە، بەڵام بۆ جارێکیش لە ساڵی پاردا بەکارت نەهێناوە، هەموو ئەو شتانە لە گۆشەیەکی ماڵەکەتدا کۆبکەرەوە ئنجا نرخی هەموویان کۆبکەرەوە بزانە دەگاتە چ ژمارەیەك، بێگومان ژمارەیەکی گەورە دەکات .

دیدارم لە گەڵ چەند کەسێك کرد کە جل وبەرگی زۆر گران بەهایان هەبوو کە پسوڵەی نرخەکەی پێوە مابوو، هەروەها جانتا و کەل وپەلی ناوماڵ تا ئەو کاتە نەکرابوونەوە، کەل وپەلی تر کە زۆر گرانبەهابوو بۆ جارێکیش بەکار نەهێنرابوو، کە زیاتر لە ٣ بۆ ٤ ساڵ دانرابوو، جگە لە چەندین شتی تر، کە لەوانەیە بە هیچ شێوەیەك پێویستت پێی نەبێت، بەڵام پارەی زۆریشت داوە بۆ کڕینیان، ئەگەر کۆی بکەیتەوە لەوانەیە بڕێکی زۆر پاشەکەوت بکەیت .

## هەرشتێك دەكڕی دەم ودەست پارەكەی بدە

یەكێك لەو ڕێگایانەی دەتوانیت خەرجیەكانتی پێ ڕێك بخەیت بریتیە لە وەی كە دەساو دەست پارەی هەر شتێك بدەیت كە دەیكڕی، ئەمە وات لێدەكات بتەوێت هەر شتێك بكڕیت بیری لێ بكەیتەوە، ئەمە لەوە دوورت دەخاتەوە كە شتەكان وكەل وپەلەكان بە قیستی مانگانە بكڕیت بەو پێیە خۆت لە قەرزاری بەردەوام ڕزگار دەكەیت ( هەندێك لە خاتوونەكان وا دەزانن ئەوەی بە قیست دەیكڕن پارەی پێ نادەن، ئەمە بیركردنەوەیەكی هەڵەیە، خۆ ئەگەر لە ماوەیەكی دیاریكراودا تەنها یەك شت بە قیستی مانگانە بهێنن، وتا ئەوە تەواو دەبێت هیچ شتێكی تر نەكڕن، ئەوە باشە بەلاّم ئەگەر بەیەكجار كۆمەڵێك كەل وپەلی زۆر بە قیست بكڕن، دواجار دەبینن گیرفانیان تەواو خاڵیە لە پارەو دەكەونە قەرز كردن بۆ خەرجی ڕۆژانە، واتە هەمیشە لە دڵە ڕاوكێ و دوو دڵیدا دەژین )، ئەم سیستمە وادەكات زیاتر بیر لە هەرشتێك بكرێتەوە كە دەتانەوێت بیكڕن، خەرجیە كت و پڕە پێویستەكان كەمتر پێویست دەبن، وە كڕینی شتە گەورەكان دوادەخرێت، فێری ئەوە دەبیت چۆن بەبێ ئەوە ژیان بگوزەرێنیت .

## لەتێچوونی شێوازی ژیانێكی دەوڵەمەندانە كەم بكەرەوە

ڕێگەیەكی تر دەكرێ یاری خەرجكردنی پێ باش بكەیت، یان هونەری خەرجیەكانی پێ باشتر بكەیت، لەوەدا خۆی دەبینێتەوە كە بژیت بەو شێوازەی خۆت خوازیاریت، لە هەمان كاتدا بە بڕێك پارەی كەمتر، خەڵكانێكی زۆر دەناسم ئەو شێوازە ئەنجام دەدەن لە گەڵ ئەوەدا ئازایانە بەرنامەی پاشەكەوت و وەبەرهێنان پارێزگاری لێ دەكەن. ئەویش بەگۆڕانكاریەكی كەم لە شێوازی كڕین و فرۆشتن .

با چەند نموونەیەك بخەینە بەر چاو:

هاوڕێیەكم هەیە ئۆتۆمبیلی كۆنە دەكڕێ بە نرخێكی هەرزان هەموو جۆرە ئۆتۆمبیلێكیش نا بەڵكو ئۆتۆمبیلی (كادیلاك )ی سەربەتاڵ لە مانگی كانوونی دووەم كە

كەس بیر لە كڕینی ئۆتۆمبیلی لەو جۆرە نەدەكردەوە لەو وەرزەدا كە وەرزی سەرماو سۆڵەیە ، بەم كارەی هەزاران دۆلاری پاشەكەوت دەكرد و لە كاتەكانی تردا ئۆتۆمبیلەكانی بە نرخێكی زیاتر دەفرۆشتەوە، هەر بەوەش دەبووە خاوەنی چەندین خانووبەرەی بەكرێدان، و پارەیەكی باشی پاشەكەوت دەكرد .

خانمێكی تر دەناسم زۆر حەز لە پۆشینی جل وبەرگی جوان دەكات، بەلاّم ئەو جل وبەرگانەی لە دوكانی بالە فرۆشی دەكڕی، بە پارەیەكی هەرزان بەلاّم زۆر قەشەنگ و جوان.

كەسانێكی تر هەن لە كاتی كڕینی هەر كەل و پەل وجل وبەرگێكدا چەندین شوێن دەگەڕین بۆ تاقیكردنەوەی نرخ، دواجار لە دوكان یان كۆگایەك پێداویستیەكەیان بە نرخێكی هەرزان دەكڕن، بەو شێوەیە هەمیشە لای دوكاندارێك پێداویستیەكانیان دەكڕن كە نرخی كەل و پەلەكانیان هەرزانە .

## چەند هەنگاوێك بنێ بۆ ڕزگار بوون لە قەرزەكانت

بەشێكی تر لە باشكردنی هونەر و یاریكردنی خەرجیەكانت ئەوەیە كە خۆت لە قەرزەكانت ڕزگار بكەیت، ئەوەی جێی سەرنجە ئەوەیە كە ئێمە خۆمان بەرپرسین لە كەڵەكە بوونی هەموو قەرزەكان، كە پێوەی دەناڵێنین، سیستمی ڤیستی مانگانە هەر لە كەل و پەلی ناو ماڵەوە بگرە تا ئۆتۆمبیل خەڵكێكی زۆری خستۆتە ژێر قەرزێكی درێژ خایەن، ئەگەر تۆ لەو كەسانەیت ئەوا ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بنێ بە هیوای ڕزگار بوون لە قەرزەكانت و ژیان دوور لە قەرزاری:

١. بوەستە لە قەرزكردن: لە گەڵ ئەوەی شتێكی ئاسایی دەردەكەوێت، بەلاّم قەرزكردنی ماڵ هۆكارێكە بۆ ئەوەی خەڵك لە ژێر قەرز دەرنەچن، لە گەڵ ئەوەی ئێستا لە قەرزدا نقوم بوون، هەر بەردەوامن لە كەڵەكەكردنی قەرزی تر (بە تایبەتی كە ئێستا سیستمی ڤیستی مانگانە لە بازاڕەكاندا بوونی هەیە ) .

٢. ماڵ وسامان و پارەیەك قەرز مەكە بەرامبەر ڕەهنكردنى خانووەكەت: كاتێك قیستى مانگانەى قەرزەكانت لە یەك باردا كۆدەكەیتەوە ، ئەوە حاڵى خۆت بەرەو خراپتر دەبەیت، چونكە تۆ دەگەڕێیتەوە بۆ خاڵى سەرەتا ، بە تایبەتى لەم حاڵەتەدا سوودێكى زۆر دەكەوێتە سەر پارەكەت ( بۆ نموونە كڕینى ئۆتۆمبیل بە قیستى مانگانە و ڕەهنكردنى خانووەكەت ١٠٪ ى نرخى ئۆتۆمبیلەكەت دەكەوێتە سەروەكو سوود!!

٣. قەرزە كەم و ئاسانەكان بدەرەوە و كۆتایى پێ بهێنە: كاتێك قەرزە كەم و ئاسانەكانت دەدەیتەوە دەسكەوتێكى گەورەت بە دەست هێناوە، ئەگەر واش نەبێت، تۆ خۆتت زیاتر نرخاندووە و لە هەركاتێدا بتەوێت ئامانجەكانت بە دەست دەهێنیت، ئیتر بۆچى لە گەیشتن بە ئامانجە بچووكەكانەوە دەست پێ نەكەیت ؟

٤. لەسەرخۆ بڕى دانەوەى قیستەكانت زیاد بكە: تەنها بە كۆتایى هێنان بە قەرزە بچووكەكان، دواتر ئەوەى بۆ دانەوەى قەرزە بچووكەكان داتنابوو بیخەرە سەر قیستى قەرزە گەورەكان، بەم شێوەیە هەزاران دینار بۆ خۆت پاشەكەوت دەكەیت .

٥. لە كاتێكى نزیكدا قەرزى خانووەكەت بدەرەوە: دواى تەواوبوونى قەرزە بچووكەكان هەوڵ بدە قەرز و سلفەى عەقار كە لەسەر خانووەكەتە بیدەرەوە چونكە بەم شێوەیە خۆت لە بە هەدەردانى پارەیەكى زۆر ڕزگار دەكەیت تەنانەت ئەگەر سووشى لەسەر نەبوو لانى كەم لە رسومات خۆت ڕزگار دەكەیت، لێرەوە دەگەینە ئەوەى كە هەوڵ بدە خۆت لە تەواوى قەرزەكان ڕزگار بكە و ئەگەر هەر شتێكیشت كڕى بە پارەى نەخت و حازر بیكڕە لە هەموو زیادەكان كە دەیخەنە سەر قیستەكە خۆت ڕگار دەكەیت، بەمەش پارەیەكى زۆر بۆ خۆت پاشەكەوت دەكەیت و دەیگێڕیتەوە .

# بنەمای
# ٦٠

## بۆ ئەوەی زیاتر خەرج بكەیت زیاتر قازانج بكە

**هەرچۆن و بەهەر شێوەیەك مەدحی هەژاری بكرێت، ڕاستیەك دەمێنێتەوە ئەوەیە كە ناكرێ مرۆڤ ژیانێكی باش و سەركەوتوانە و تەواو بژی ئەگەر دەوڵەمەند نەبێت .**

**والاس دی. واتلز**

**دانەری كتێبی: The Science of Getting Rich**

لە لێكدانەوەی كۆتاییدا دوو ڕێگا دەمێنێتەوە بۆ بەدەست هێنانی ماڵ و سامانی زیاتر لە پێناوی وەبەرهێنان یان فەراهەم هێنانی خۆشی و ڕەفاهیەتی زیاتر، یان لە بنچینەدا دەبێ پارەی كەمتر خەرج بكەیت، یان پارەی زیاتر دەست بخەیت، من دووەمیانم بەلاوە پەسەندە، بەدەست هێنانی ماڵی زیاتر، تاكو هەمیشە مەحروم نەبم لەوەی كە حەز دەكەم دەستی بخەم .

زیاتركردنی ماڵ و سامان واتە بە توانا بیت لە زیادكردنی وەبەرهێنان و خەرجكردنی لەسەر ئەو شتانەی حەزم بە كڕینیانە (گەشت و گوزار، پۆشاكی جوان، خواردنی خۆش، خوێندنی بالاَ ...هتد .

## چۆن قازانجی زیاتر دەکەیت ؟

**هەنگاوی یەکەم:** بۆ دەست خستنی ماڵ و سامانی زیاتر ئەوەیە کە بڕی ئەو قازانجەی دەتویێت دیاری بکەیت، زۆر باسی هێزی کاریگەری بەکارهێنانی دەستەواژە جەختکارەکان وخەیاڵ کردن لە دەستخستنی ئەو بڕە پارەیەم کردووە وەکو ئەوەی بە ڕاستی دەستم خستووە، شتێکی سەیر نیە چیرۆك لە دوای چیرۆك لە جیهاندا دەربکەوێت سەبارەت بەو کەسانەی سەروەتێکی گەورەیان هەبووە ئەو نەریتانەی بەکارهێناوە بە مەبەستی ژیانێکی خۆشتر.

**هەنگاوی دووەم:** ئەوەیە پرسیار لە خۆت بکەیت سەبارەت بەو بەرهەمە یان خزمەتگوزاریەی کە دەتوانم پێشکەشی بکەم بۆ دەستخستنی ماڵ وسامانی زیاتر، دەور وبەرت و سەرۆکەکەت لە کارەکەت یان کۆمەڵگەکەت و هاوڕێ و هاوکارەکانت یان قوتابیان و خەڵکانی تر چیان پێویستە تاکو بۆیان دابین بکەیت.

**هەنگاوی سێیەم و کۆتایی:** لەوەدا خۆی دەبینێتەوە بە ئاسانی لە داهێنان و پێشکەشکردنی ئەو بەرهەمە یان ئەو خزمەتگوزاریە یان ئەو بەها زیادەیە.

## چەند بیرۆکەیەك بۆ بە دەستهێنانی ماڵ و سامانی زیاتر

## بیرۆکەی یەکەم :داهێنەر بە

زۆرێك لە کۆمپانیا گەورە و زیرەکەکانی ئەمریکا گیانی داهێنانکاری و بەدیهێنان لە نێوان فەرمانبەرەکان و بەرپرسەکانی بەهێز دەکات، ئەگەر تۆ کار لە یەکێك لەو کۆمپانیایانەدا دەکەیت،یان ئەگەر سەرۆکەکەت قەناعەت پێ بکەیت کە ڕێژەیەکی سەدیت بداتێ لە بەرهەم یان خزمەتگوزاریەکە یان ئەو بەهایەی لە لایەنێکی فەرامۆشکراودا دایدەهێنیت، کە دەکرێ داهاتت زیاد بکات. ئەمەش بۆ ئەوەیە کە لە ئەنجامی داهێنانەکانت کەسێکی خۆشەویست و ویستراو دەبیت ، بەوپێیە لە شوێنی کارکردنت جگە لە خەلاتکردنت چەند کاتژمێرێکی زیاتر کارت پێ دەکات ، بەوەش داهاتت زیاد دەکات .

## بیرۆكەی دووەم : بە دوای پێداویستیدا بگەڕێ و دابینی بكە

**هەرگیز هیچ داهێنانێكم ئەنجامنەداوە بێ بیركردنەوە لەو خزمەتەی لە میانەیدا پێشكەش بە خەڵكی دەكەم ، من لە پێداویستیەكانی خەڵكدا دەگەڕێم ، دواجار بەدوای داهێنانیدا دەكوم .**

**تۆماس ئیە .ئەدیسۆن**

**گەورەترین داهێنەری ئەمریكا**

كەسانێكی زۆری سەركەوتوو لە ڕێڕەوی مێژوودا پێداویستیەكی بازاڕیان دیاری كردووە، وچارەسەریان بۆ داناوە، بەڵام زۆربەی ئێمە هەرگیز پرسیارمان نەكردووە كە عالەم چی پێویستە ، یان تەنانەت ئەوەی دەگونجێ بكرێ .

ئەو پێداویستیە هەرچیەك بێت، دروستكردنی ماڵپەڕ بێت بۆ چەند كەسێك یان دانانی بەرنامەیەكی فێرخوازی ناوازە بۆ كەسانێك كە پێویستیان بە ڕاهێنان و فێر كردن بێت، یان داهێنانی بەرهەمێكی نوێ لە هەر بوارێكدا، خزمەتگوزاریەك یان پرۆژەیەك، زۆر جار شتێك زۆر سادەیە بە لای ئێمەوە بەڵام لە لایەن كەسانێكەوە داهێنراوە بازاڕدا چونكە پێداویستی خەڵكی دابین كردووە، ڕاستیەكەی ئەوەیە كە خەڵكی شتێكیان دەرخستووە كە پێویستیان پێیەتی لە ژیانی تایبەتی خۆیاندا بۆ ژیانی كەسانی تر پێویست بووە، دواجار هەستاون بە داهێنانی .

## بیرۆكەیەك مایك میلیورنی كردە ملیۆنێر

لە هەشتاكاندا مایك میلیورن فەرمانبەری فرۆشتن بوو لە كۆمپانیای دروستكردنی كاغەز و لكێنراوەكان (ملصق )، پێویستی بە پارەی زیاتر بوو بۆ دابینكردنی پێداویستیەكانی، زنجیرەی چێشتخانەكانی تی جی ئای، بە دوای ڕێگایەكدا دەگەڕا كە زامنی جیاكردنەوەی كاڵاكان و زامنی بەكارهێنانی فەرمانبەرەكان بێت بۆ خواردنەكان، بە پێی پلە بەندی هاتنی، ئەم كردارەش ناسرابوو بە خولخواردنی خۆراك، پێش ناسینی مایك ئەو چێشتخانانە شریتێكی داپۆشین یان پێنووسی جیاكردنەوەی بەكار دەهێنا یان

خاڵی ڕەنگاوڕەنگیان لە یەكێك لە دوكان و پێشانگاكان دەكڕی، هەڵواسینی لەزگەیەك بە دیوارەكانەوە نووسرابوو: خاڵە سوورەكە یانی ڕۆژی چوارشەممە. ئەی كێشە چی بوو؟ لەزگەكە بەسەر خواردنەكەوە نەدەمایەوە لە دوای ئەوەی دەخرایە ناو بەفرگر یان بەستەر (ثلاجة او مجمدة ) بۆ پاراستنی. مایك دایدوتسی داهێنا بۆ سووری خواردن، ئەمەش ڕێگەیەكی باش و زامن بوو بۆ ئەوەی لەزگەكە بەسەر خواردنەكەوە بمێنێتەوە تەنانەت لە پلەی گەرمی زۆر نزمیشدا، مایك هەستی كرد ئەگەر تی جی ئای پێویستی بە خاڵدانانی تایبەت بێت، ئەوا بێگومان چێشتخانەكانی تریش پێویستیان بە هەمان شت هەیە، مایك دەستی كرد بە ناردنە بازاڕی (دایدوتس ) بۆ ژمارەیەكی زۆری چێشتخانەكان. ئەمەش وادەكات مایك بگاتە ئەو بڕە پارەیەی كە مەبەستیەتی دەستی بخات. بەمشێوەیە مایك دوای ماوەیەك بووبە ملیۆنێر لە میانەی بازاڕگەرمكردن بۆ ئەو لەزگەیە.

## بیرۆكەی سێیەم :بە شێوەیەكی ناتەقلیدیانە بیر بكەرەوە

كاتێك دیف لینیجر دامەزرێنەری كۆمپانیای **RE/MAX** و بەڕێوەبەری جێبەجێكاریەتی، لە تەمەنی لاویدا بریكارێكی باشی خانووبەرە بوو، زۆر هەستی بە بێزاری دەكرد كە ٥٠٪ ی عمولەی بەڵێندەرایەتی دەدا بەو كەسەی لە نووسینگەكەیدا كاری دەكرد چونكە ئەو كەسێكی بە توانابوو و هەمیشە داهێنەرانە بیری دەكردەوە. بەدوای ئەڵتەرناتیڤێكدا دەگەڕا، شێوازێكی باشتر بۆ فرۆشتنی خانووبەرە و پارێزگاری كردن بە زیادەی ئەوەی دەستی دەكەوت.

ئەوەندەی نەبرد كە دیف چاوی كەوت بە كۆمپانیایەكی سادە و سەربەخۆی خانووبەرە، كە هەڵدەستا بە بەكرێدانی نووسینگە بە ٣٠٠$ مانگانە بۆ ئەو كەسانەی لێزان و بە توانا بوون لە بواری فرۆشتنی خانووبەرەدا، نووسینگە و فەرمانبەری پێشوازی و خزمەتگوزاری سنوورداری تر بۆ بریكارەكان دابین دەكات، دیف بیری كردەوە و وتی : بۆچی كۆمپانیایەك دروست نەكەم، لە نێوان دوو ئەركدا كۆببوونەوە بكات؟ بۆچی كۆمپانیایەك دانەمەزرێنم سەربەخۆیی زیاتر بۆ موشتەریەكانی فەراهەم

بهێنێت و٥٠٪ لە عمولەی فرۆشراوەكان بگێڕێتەوە بۆیان، لە هەمان كاتدا هاوكاریكردنیان بەردەوام دەكات لە جیاتی فەرامۆش كردنیان؟

بەو شێوەیە كۆمپانیای RE/MAX لە دایك بوو، هەر لە سەرەتای كردنەوەیدا ساڵی ١٩٧٣ ، و بە هۆی پابەندبوونی دیف بە ڕوئیاو نەخشەسازی لە سەر تەسلیم نەبوون لە پێنج ساڵی یەكەمدا، كۆمپانیای RE/MAX بوو بە گەورەترین و خێراترین كۆمپانیای بەڵێندەرایەتی خانووبەرە لە ڕووی گەشەكردنەوە، خزمەتی بریكارەكانی خانووبەرە لە جیهاندا دەكات، مامەڵە لە گەڵ زیاتر لە ٩٢٠٠٠ بریكاری خانووبەرە لە ٥٠ وڵاتی جیهاندا دەكات.

## بیرۆكەی چوارەم : دەست بكە بە كۆمپانیا لە سەر هێڵی ئینتەرنێت

جانیت شویتزر بە سیفەتی ئەوەی كە پسپۆڕە لە فەراهمهێنانی داهاتدا، مامەڵەی لە گەڵ ژمارەیەكی زۆر لە پیاوانی كار دەكات، ئەوەش بۆ هاریكاریكردنیان لە بەدەستهێنانی داهاتی زیاتر، لە میانەی كۆمپانیا لە سەر تۆڕی ئینتەرنێت.

لەم ڕۆژانەشدا هەر كۆمپانیایەك لە سەر ئینتەرنێت جۆرێكە لە ئەو كۆمپانیایانەی دەستی پێ بكەیت و بە ئاسانی هەڵبسیت بە كارپێكردنی. لە گەڵ پارێزگاری كردن بە كار و فرمانی ئێستات. دەتوانیت بگەڕێیت بە دوای پێداویستیەكی خەڵك لە ناو بازاڕێكی زۆر بچووكدا دابینی بكەیت و بگاتە هەزاران بەڵكو ملیۆنەها كەس بگات، بەم سوودەوە لە هەموو جیهاندا .

تەنانەت دەتوانیت كتێبی ئەلەكترۆنی بفرۆشیت، هەروەها مەلەفی دەنگی و بەرنامەی كۆمپیوتەری و بابەتی ڕاهێنان و ڕاپۆرتی تایبەت و خولی وابەستە بە ڕێ وشوێنی بەدەستهێنانی كار و بەرو بوومی تر، تۆ ناچارنیت صندوقێك یان شتێك لە ناو زەرفێكدا شەحن بكەیت، بەڵكو دەتوانیت بەرهەمی تریش بفرۆشیت، مەسەلەكە تەنها دەرخستنی پێداویستی خەڵكە و باشترین ڕێگەش بۆ گەیشتنی پێیان، وە چۆنێتی ڕازیكردنیان بۆ كڕینی ئەو بابەت و كاڵایە.

له كانونی دووەمـی سـاڵی ٢٠٠١ شـین لـویس قوتـابی كۆلیـژی پزیـشكی بـوو لـه فیرجینیـا دەژیا، بڕیاریدا پرۆژەیەك دابهێنێت له سەر وێب له پێناوی دابین كردنـی داهاتێـك بـۆ بژێوی خۆی و خێزانەكەی، وە خـۆی بتوانێـت لـه كۆلیـژ ئامادەبێـت لـه زانكـۆی جـۆرج واشنتن. بەهاوكاری ماڵپەڕی Storesonline.com گـەڕا بـەدوای بەرهەمێكدا بتوانێـت هەسـتێت بـه بـازاڕكردنی، دەرەنجـام گەیـشته ئـەزمون و تاقیگـەییكردنی مییـز كـه دەرەنجامـەكان كتـوپڕ دەردەچـێت، ئێـستا ئـەو سـاڵانه زیـاتر لـه ١٠٠٠٠٠دۆلار بەدەسـت دێنێت لەو ئەزموونه و دوو ئەزموونی تر كه دواتر پێی گەیشت، ئـەو خـۆی پێمـی وت: كه لەمانگی یەكەمدا تەنها چەند موشتەریەك داواكاریان پێشكەش كرد، بەلاٚم دوای سـێ مانگ ئەدائمان باشتر بوو ئامانجی سـەرەكیمان تێپـەڕان، ئـەمڕۆش بـڕێكـی بـاش دەسـت دەخەین كه بەسه بۆ بژێوی خۆم و خێزانم و خوێندنەكەشم، هەروەها هەربەو هۆیەوە له قەرزاریش ڕزگارمان بوو.

## بیرۆكەی پێنجەم: ببه به ئەندامی كۆمپانیای ناردنەبازاڕی تۆڕی

زیاد له ١٠٠٠ كۆمپانیا هەیه كه بەرهەمەكانی له میانەی ناردنەبازاڕی تۆڕیدا دەفرۆشێت، بێگومان دەتوانیت بچیته ناو یەكێك یان زیاتر له كۆمپانیایەك لەو كۆمپانیایانە، سەرەتا له بەرهەمی تەندروستی و خۆراكی و بابەتی جوانكاری و پێداویستی چێشتخانه و یاری و خزمەتگوزاری فێركاری و پەیوەندیكردن، تەنانەت خزمەتگوزاری یاسایی و دارایی. لەوێدا هەموو كەسێك سوودمەند دەبێت، كەمێك گەڕان له ناو ئینتەرنێتدا ژمارەیەكی زۆری هەلت دەست دەكەوێت.

لیـستێكی تـەواو هەیـه لـه سـەر ماڵپـەڕی www.onlinemlm.com/500List.htm1 كـه ناونیـشانی ٥٠٠ كۆمپانیـای لـەخۆگرتووە، لیـستێكی تـر هەیـه لـه سـەر ماڵپـەڕی www.mlminsider.com/Companies-List.html#l ، هەروەها دەتوانیت سـەردانی هـەردوو ماڵپـەڕی دەزگـای فرۆشـتنی ڕاسـتەوخۆ بكـەیت Direct Selling Association ویـەكێتی ژنـان بـۆ فرۆشـتنی ڕاسـتەوخۆ Direc Selling Womens Alliance ئـەوانیش بـەم ڕیزبەندیه : www.dsa.org و www.mydswa.org .

# بنەمای
# ٦١

## زیاتر ببەخشە بۆ ئەوەی زیاتـرت دەست بكەوێت

**مثل الذين ينفقون اموالهم في سبيل الله كمثل حبة انبتت سبع سنابل في كل سنبلة  مئة حبة والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم .**

سورة البقرة /٢٦١

**كات و ماڵت ببەخشیت لە پێناوی ئاسوودەكردنی كەسانی تردا دەروازەی نوێی ڕزق ورۆزیت بۆ دەكاتەوە و وات لێدەكات خێر وبەرەكەتی ئاسمانت بەسەردا بێتە خوار .**

**حەكیمێك**

بەخشینی ڕێژەی ١٠٪ ی داهتەكەت  بۆ كاری خێرخوازی یەكێكە لەباشترین زەمانات كە ناسراوە بۆ دەستخستنی خۆشگوزەرانی و بەختەوەری، زۆرێك لە دەوڵەمەندەكانی جیهان  و ئەوانەی سەركەوتوون  وا ناسراون كە ڕێژەیەكی باش لە داهاتەكانیان لە ڕیگەی خێرخوازی و لە پێناوی بەختەوەركردنی كەسانی تردا  دەبەخشن . بە دیاریكردنی ڕێژەیەك لە داهاتەكەت بۆ بواری خێرخوازی  پشتیوانی خوای گەورە دەست دەخەیت و خۆشگوزەرانی و ئاسوودەییت پێ دەبەخشێت .

خەرجكردنی ماڵ و سامان بۆ خزمەتكردنی كەسانی تر تەنها سوودمەند نیە بۆ ئەوان، بەڵكو  ئەو سوودە بۆ خودیی كەسی بەخشندەش دەگەڕێتەوە، تۆ بەختەوەر دەبیت بە ڕەزامەندی خوای گەورە و زیاترت بەسەردا دەڕێژێت و نیعمەتی زیاترت پێ دەبەخشێت.

((( فریشتەکانیش نزا دەکەن بۆ ئەو کەسەی لە ماڵ و سامانەکەی دەبەخشێت ئـەوەتا پێغەمبەری ئیسلام دەفەرموێت : ما من یوم یصبح فیـه العباد إلا ینـزل فیـه ملکان، فیقول أحدهما :أللهم اعطي منفقا خلفا، ویقول الآخر اللهم اعطي ممسکا تلفا ).
واتە : هەررۆژێك کە بەندەکان بەیانیی تیا دەکەنەوە دوو فریشتە دادەبەزنـە خـوارەوە، یەکێکیان دەڵێ: ئەوەی خودایـە ببەخشە بـەوەی دەبەخـشێت ، وە ئـەوی تریـان دەڵـێ: ئـەی خودایـە ئـەوەی دەسـت دەگرێتـەوە و ڕەزیلـی دەکـات تەلـەف و تیاچـوون بخـەرە سەروەت وسامانی .
بەخشین لە ئایینی پیرۆزی ئیسلامدا بایەخی تایبەتی پێدراوە تەنها لە سورەی پـیرۆزی ( البقرە ) دا زیاد لە ١٣ ئایەت بە دوای یەکدا باس لە ماڵ و سامان و بەخـشینی دەکـات (مثل الذین ینفقون اموالهم في سبیل الله کمثل حبة انبتت سبع سنابل في کل سنبلة مئـة حبة والله یضاعف لمن یشاء والله واسـع علـیم ) واتـە : نمونـەی ئەوانـەی ماڵەکانیان لـە پێناوی خوادا دەبەخشن وەکو نمونەی دەنکە دانەوێڵەیەك ( گەنم ) وایە کە حەوت گوڵ دەردەکات ، لە هەر گوڵێکدا صەد دەنکـی تیـا بێـت، خـوای گـەورە بـۆ کەسێکیـشی زیـاتر دەکات ئەگەر خۆی بیەوێت ، خوای گەورە ڕۆزی فراوانگیرە و زانا و بە ئاگایە لە حـاڵی بەندەکانی. چەندین فەرمودەی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسـلم ) هەیـە کـە ئامـاژە بـە گرنگی و گەورەیی بەخشش و بەخشندەیی دەکات لە یەکێك لـە فەرموودەکانـدا هـاتووە کە سەروەرمان دەفەرموێت : (اتقوا النار ولو بشق تمرة ) واتە: خۆتان لـە ئـاگر بپـارێزن ئەگە بە لەتە خورمایەکیش بووە .
بەخشندەیی جگە لەوەی خێرێکی گەورە دەست دەخات، ئاراستەی هزری بەخشندەکەش دەکات بۆ خۆشویستنی کەسانی تر، لێرەوە دەتوانیت سەرنج بدەیتە کەسانێکی زۆر کە بە هۆی بەخشندەیی و سەخاوەتەوە چۆن خۆشەویستی خەڵك و خوایان بە دەست هێناوە و لە ژیاندا سەرکەوتوون، لە فەرموودەیەکی پێغەمبەری ئیسلامدا (ﷺ)هاتووە کە دەفەرموێت: (السخي قریب من الله، قریب من الناس، قریب من الجنة، بعید من النار، والبخیل بعید من الله، بعید من الناس، بعید من الجنة، قریب من النار)، واتە: کەسی سەخی و دڵ فراوان لە خوا نزیکە، لە خەڵکی نزیکە، لە بەهەشت نزیکە، لە ئاگر

دووره، بەلاَم كەسی بەخیل و چروك لە خوا دووره، لە خەڵكی دووره، لە بەهەشت دووره، لە ئاگر نزیكە.

بە ئاشكرا كۆمەك و یارمەتی خوای گەوره بۆ بەخشندەكان دیاره، خوای گەوره ئەم بوونەوەرەی دروستكردووه بۆ ئەوەی خێری خەڵك بۆ یەكتر بگەڕێتەوه، نەك هەندێك بخوات و ئەوانی تریش تەنها سەیر بكەن، لەبەرئەوه تۆ چەند سەركەوتن بەدەست بهێنیت و سەروەت و سامانی زۆرتر فەراهەم بهێنیت بەو ڕادەیەش پێویستە لەوەی خوا پێتی بەخشیوه ببەخشیت بە كەسانی تر ( ومما رزقناهم ینفقون )،واتە: لەوەی ئێمە پێمان بەخشیون دەبەخشن، زیادبوونی سەروەت و سامانی تاك واتە سەروەت و سامانی گشتیش زیادی كردووه .

## جۆرەكانی بەخشین

دوو جۆر بەخشین هەیە، **یەكەمیان** بەخشینی ماڵ و سەروەت و سامانە، باشترین رێگە بۆ وەفركردنی بەخشینی ماڵی ئەوەیە كە بە ڕێژەی ١٠٪ ی داهاتەكەت هاوكاری بكەیت لە پرۆژەیەكی خێرخوازی یان ڕێكخراوێك كە چێژی ڕوحی لێوه فەراهەم دێت یان هەر دەزگایەك كە خوازیاری هاوكاری پرۆژە خێریەكانی بكەیت .

**دووەمیان**: بریتیە لە بەخشینی كات، ئەوەش مانای ئەوەیە كە خۆبەخشانە لە پێناوی كاری خێری و خزمەتكردنی كەسانی تردا بە تایبەتی هەژاران كار بكەیت، بۆ نموونە لە ڕێكخراوێكی خێرخوازی یان كۆمەلاَیەتیدا كە دەتوانێت سوود لە هاوكاریكردنت وەربگرێت، لە ولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكادا ١٨٠٠٠ ڕێكخراوی خێرخوازی هەیە، بێگومان لە كوردستانی خۆیشمان ڕێكخراوی خێرخوازی هەیە هاوكاری هەژاران و مندالاَنی هەتیوو وبێدەرەتان دەكات. و دەیان هەزار مندالَی بێ باوك( هەتیو) یان لە خۆیان گرتووه و هاوكاری مانگانەیان دەكەن، وەكو ڕێكخراوی (ڕابیتەی ئیسلامی كورد، دەزگای فریاكەوتنی ئیسلامی جیهانی، نەدوەی جیهانی لاوانی موسوڵمان، ڕێكخراوی سەلامی خێرخوازی،...هتد) و چەندین كۆمەڵەو گروی خێرخوازی تر.

# گۆڕانكاریەكی گەورە لە ژیانیدا ڕوویدا تەنها بە دەست پێكردنی بەخشین

**خوای گەورە لە گەنجینەكانی بەهەموان دەبەخشێت و هەرگیز لێی كەم ناكات، پێویستە مرۆڤ فێری بەخشین ببێت ئەگینا هەموو شتێك لە دەست دەدات.**

**جیمس ئالن**

**دانەری كتێبی path of Prosperity**

ڕۆبەرت ئالن دانەری هەردوو كتێبی Nothing Down و One Minute Millionaire لە سەر بەخشین ڕانەهاتبوو بە بەشێك لە داهاتەكەی، بەڵام دوای ئەوەی كە هەموو شتێكی لەدەست دا و هیچ پارەیەكی بە دەستەوە نەما لە دڵی خۆیدا وتی: كەمێك چاوەڕێ بكە، لە ژیانمدا سەروەت و سامانێكی زۆرم بەدەست هێنا، بە شێوەیەك كە وا دادەنرا من خەڵكی فێری ئەوە بكەم چۆن دەوڵەمەند ببن، بەڵام ئەو هەموو پارەیە بۆ كوێ چوو؟بە دڵنیاییەوە من لە شتێكدا هەڵەیەكم كردووە!!

لە كۆتاییدا سەرلەنوێ ڕێگەی گرتەبەر بە مەبەستی بەدەستهێنانی خۆشگوزەرانی، بەڵام بەدرێژایی ڕێگا وانەیەك فێر بوو، و لە دڵی خۆیدا وتی: من یان دەبێ باوەڕم بە بەخشین هەبێت یان نا ، ئەگەر باوەڕم پێی هەبێت لە مەودوا بەشێك لە ماڵەكەم هەفتانە دەبەخشم، دواجار دەزانم هەفتانە چەند داهاتم دەبێت، لە هەمان هەفتەدا چەكێك دەنووسم بۆ كاری خێرخوازی.

دوای ئەوەی بوب بوو بە خێرخوازو بەخشەرێكی باش، جیهانێكی نوێی (فرص) هەلەكانی بەڕوودا كرایەوە، لە گەڵ ئەوەی قەرزەكانی بە ڕادەیەك زۆر بوو وا دەزانرا كە ئەستەم بێ كۆتاییان پێ بهێنرێت. بەڵام وای لێهات هەستی بە منەتباری دەكرد سەبارەت بەو سەروەت و سامانەی هەیەتی، بە خێراییەكی زۆر هەلەكان لە بەردەمیدا كەڵەكەی كردبوو، بوب دەڵێ: ئەمڕۆ من فرسەت و هەلی زۆرم پێ بەخشراوە بە شێوەیەك كە پێویستیم بە تەمەنی زۆر تر هەیە تاكو سوود لە هەموو هەلەكان وەربگرم، ئەو باوەڕی وایە كە هەموو چاكەخوازان و خێرخوازان هەمان حاڵیان هەیە.

شتێکی گرنگ کە هانی کەسانی تری پێدەدا بۆ بەخشین لەم چیرۆکەدایە، ئەو باسی خانمێك دەکات کە لێی نزیك بۆتەوە و سکالاّی حاڵی خۆیانی کردوو وتی : من و هاوسەرەکەم ناتوانین بەشێك لە ماڵەکەمان ببەخشین ، تەنانەت بەحاڵە حاڵ دەتوانین قیستی ڕەهنی خانووەکەمان بدەین، شێوازی ژیانمان مانگانە ٥٠٠٠ دۆلارە، لە کۆتایی مانگدا پارەمان بەدەستەوە نامێنێت.

بوب ئامۆژگاری کردن و ووتی: ئێوە هیچ لە ماڵەکەتان نابەخشن، چونکە دەتانەوێت شتێکتان دەست بکەوێت، ئێوە دەبەخشن چونکە ئەو شتەتان دەست کەوتووە، بە ڕاستی ئێوە نیعمەتی زۆرتان پیّ بەخشراوە بە ڕادەیەك کە ناتوانن سوپاسگوزاری هەمووی بکەن، شەش ملیۆن کەس لە سەر ڕووی زەوی هەیە ئامادەیە (سی )ی لای چەپی ببەخشێت لە پێناوی ئەوەی وەکو ئێستای ئێوەی لیّ بێت، پێویستە ئێوە ببەخشن بە پاڵنەری هەستکردن بە منەتباری بە هەموو ئەو نیعمەتانەی پێتان بەخشراوە و ئەو شێوازی ژیانەی هەتانە .

بوب دەبەخشێت و چاوەڕێی هیچ لە بەرامبەردا ناکات، چونکە ئەو ئێستا دەزانێت کە بە ڕاستی دەروازەکانی ئاسمانی بۆ کراوەتەوە، ئەو دەبەخشێت چونکە نیعمەتی زۆری پیّ بەخشراوە .

# بەخشینی كۆمپانیاكان

كۆمپانیاكانیش دەتوانن بەرهەمی ڕەنجی بەخشینی خۆیان بچننەوە ، ویلیام اتش جورج سەرۆكی ئەنجومەنی كارگێڕی كۆمپانیای (مدترونیك ) لەم دواییانەدا بۆ كۆنگرەی( مینا بولیس ) ی تایبەت بە كارە خێرخوازیەكانی دەرخست كە چۆن كۆمپانیاكەی پێش باجەكان ٢٪ ی قازانجی كۆمپانیاكەی بەخشیوە، لە گەڵ ئەوەی بڕی ئەو بەخشینە لە ١,٥ ملیۆن دۆلار تێپەڕی نەدەكرد، لە سەرەتادا، بەڵام قازانجەكانی كۆمپانیا بە ڕادەیەك بەردەوام زیادی دەكرد لە ماوەی ١١ ساڵدا، وایكرد بەخشینەكەی بگاتە ١٧ ملیۆن دۆلار لە ساڵێكدا. مەرج نیە تۆ خاوەنی دەزگایەك یان كۆمپانیایەك بیت، یان سەروەت و سامانێكی زۆرت هەبێت ئنجا بە كۆمەڵگە ببەخشیت، هەر جۆرە بەشداریەك كات بێت یان ماڵ و سامان وەكو یەكە، دواجار جیاوازیەك دروست دەكات بۆ ئەوانەی سوود مەندن لەو بەخششە یان بۆ خۆت. جا لە هەستێكی چاكدا بێت كە هەستی پێ بكەیت یان خێرێكی گەورەت بەسەردا بڕژێت لە ژیاندا.

# بنەمای
# ٦٢

## گەڕان بە دوای ڕێگەیەكدا خزمەتی پێ بكەیت

**من عمل صالح فلنفسه ومن أساء فعليها وما ربك بظلام للعبيد**

**القرآن الكريم**

**سورة / فصلت:آية ٤٦**

**لە نێوان شتە جوانەكانی ئەم ژیانەدا ئەوەیە هەركەسێك بەدڵسۆزی هەوڵی یارمەتیدانی كەسێكی تر بدات ئەوا یارمەتی خۆی داوە .**

رالف والدۆ امرسون

نووسەرو شاعیری ئەمریكی

بەرزترین ئاستی ڕەزامەندی و تێربوونی خودی كە تیایدا دەژی ئەو كەسانەن كە ڕێگەیەكیان دۆزیوەتەوە خزمەتی كەسانی تری پێ دەكەن، لە پاڵ ئەو چێژە ناخیە ڕاستەقینەی بە خزمەتكردنی كەسانی تر فەراهەمی دێنیت، لە بنەما گشتیەكان ئەوەیە كە تۆ هەڵدەستیت بە خزمەتكردنی كەسانی تر مەردودی ئیجابی بۆ خودی خۆت هەیە .

## ئەوەی لای تۆ گرنگە دیاری بكە

كاتێك تەرخان بكە بۆ دیاریكردنی ئامانجەكان و كۆمەڵە گرنگەكان لای تۆ، ئەو كێشە و گرفتانە چیە كە پێویستی بە تۆ هەیە؟ ئەو ڕێكخراوانە كامانەیە وا لە دڵت دەكات گۆرانی بڵێ ؟ وە ئایا تۆ گرنگی زیاتر بە دەربەدەر و لانەوازەكان دەدەیت یان بە هونەر؟

ئەگەر تۆ كوڕ یان كچی تاقانەی دایك و باوكێكی كە زۆر بیریان دەكەیت و پێویستیت پێیانە ، لەوانەیە حەز بكەیت خۆبەخشانە لە خانەی سەرپەرشتی منداڵانی هەتیو و بێ باوك و دایك كار بكەیت، یان ئەگەر تۆ (كتێب)ت خۆش دەوێت دەتوانیت خۆت تەرخان بكەیت بۆ خوێندنەوەی كتێبێك و دواتر تۆماری بكەیت لە سەر كاسێتێكی دەنگی بۆ ئەوەی نابینایەك گوێی لێ بگرێت. یان ئەوانەی ناتوانن بخوێننەوە یان نەخوێندەوارن .

## دواجار زیاتر لەوەی دەیبەخشی بە دەست دێنیت

كاتێك خۆبەخشانە كارێك دەكەیت، دواجار دەستكەوتی زیاتر لەوەت دەسدەكەوێت كە پێشكەشت كردووە، ئەو توێژینەوانەی سەبارەت بە خۆبەخشی ئەنجامدراوە هێما بۆ ئەوە دەكەن ئەو كەسانەی خۆبەخشانە بۆ خزمەتكردنی كەسانی تر كار دەكەن، تەمەنیان درێژتر دەبێت و بەرگری ناوخۆیی باشیان دەبێت و كەمتر دوچاری قەیرانی دڵ و نەخۆشیەكانی دڵ دەبنەوە، لە كاتی نەخۆشی و دوچاربوونی نەخۆشیەكانی دڵ خێراتر و زووتر چاك دەبنەوە، و زیاتر ڕێز لە خۆیان دەگرن و هەستێكی قوڵی زیاتریان هەیە بە كرنگیدان بە ئامانجەكان تا ئەوانەی خۆبەخشی ناكەن .

هەروەها توێژینەوەكان ئاماژە بەوە دەكەن كە ئەو كەسانەی لە تەمەنی سەرەتای ژیانیاندا خۆبەخشانە كار دەكەن وا خەملاندنی بۆ دەكرێ لە داهتوودا وەزیفەی گەورە و پلەی باڵا و موچەی زۆر باش وەربگرن بە بەراورد بەو كەسانەی ئەو هەست و هەڵوێستەیان نیە .

خۆبەخشی ڕێگەیەكی كارایە بۆ بنیاتنانی پەیوەندیەكی باش و زیاتر هەلی كار و پیشەی باش فەراهەم دێنێت .

هەروەها خۆبەخشی ڕێگەیەكە بۆ پەرەپێدانی توانا و مەهارەتی سەركەوتنی گرنگ، تەنانەت كۆمپانیاكانیش هەستیان بەو ڕاستیە كردووە بۆیە هانی فەرمانبەرەكانیان دەدەن بۆ خۆبەخشی و كاری خێرخوازی،

زۆرێـك لـە كۆمپانیاكـان وەكـو كۆمپانیـای SAFECO و بیلـزبیری كومبـانی گیـانی خۆبەخشیی لە بەرنامەكانی پەرەپێدانی فەرمانبەراندا پیـادە دەكـات ، وە بـە بەشـێك لە پێداچوونەوەی سالآنەی داناوە.

زۆرێك لە خاوەن كارەكان ئاماژە بەوە دەكەن كە لەكاتی ئەنجامدانی دیداری كەسی لە گەڵ ئەو كەسانەی دەیانەوێت دابمەزرێن لای ئەوان گرنگی تایبەت دەدەن بەو كەسانەی كاری خۆبەخشیان ئەنجامداوە، كەواتە كاری خۆبەخشی دەسكەوتی باشت بۆ فەراهەم دێنێت كە ببێتە هۆی دەستخستنی وەزیفەی باش و بەرز لە داهاتوودا. لە گەڵ ئەوەشدا یەكێك لە كلیلەكانی سەركەوتن بریتیە لە دروستكردنی تۆڕێكی گەورەی پەیوەندیەكان. هەروەها خۆبەخشی هەلی بە دیدار گەیشتنی هەموو ئەو كەسانەت بۆ فەراهەم دێنێت كە لە غەیری ئەم ڕێگەیەوە ناتوانی پێیان بگەیت.

(((جگە لە هەموو ئەو شتانەی باسمان كرد و لەهەموویان گرنگتر ئەوەیە كە بە خۆبەخشی ڕەزامەندی خوای گەورە بە دەست دێنیت، ئەوەتا پێغەمبەری ئیسلام (ﷺ) دەفەرموێت: ئەگەر هەڵسام بە یارمەتیدانی برایەكم و پێویستیەكی بۆ دابین بكەم لەلام خێرترە لەوەی یەك مانگ لە مزگەوتەكەی خۆمدا بۆ پەرستش بمێنمەوە، لە فەرموودەیەكی تردا دەفەرموێت: خیر الناس انفعهم للناس ، واتە باشترین كەس ئەوەیە لەهەموو كەس بەسوودتر بێت بۆ خەڵكی ))).

## بەرهەمی خزمەتكردنی كەسانی تر هەمیشە چەندبارە دەگەڕێتەوە بۆ خاوەنەكەی

خزمەتكردنی كەسانی تردەكرێ پەیامی كۆمپانیاكەت لە سەر بەرهەمهێنانی بەرهەم و خزمەتگوزاری بەسوود پێشكەشكردن لە خۆ بگرێت بە ڕەگەزی مرۆڤایەتی، سیر جۆن ماركس تمبلتون هەستا بە توێژینەوەیەك لە سەر زیاتر لە ١٠٠٠ كۆمپانیا بە درێژایی زیاتر لە ٥٠ ساڵ، بینی باشترین دەرەنجامی درێژخایەن بۆ ئەوانە بوو كە تەركیزیان لە سەر فەراهەم هێنانی بەرهەم و خزمەتگوزاریەك بووە كە بە سوود بووە بۆ كەسانی تر.

تمبلتون دە ڵێت: مرۆڤ هەر كارێك ئەنجام دەدات پێویستە پرسیار لە خۆی بكات، ئایا ئەو كارە بە سوودە بۆ كەسانی تر؟ ئەگەر وابوو، ئەوا بەو خزمەتەی بۆ كەسانی تر كەمتر نیە لە كارو خزمەتگوزاری وەزیرێك بە گەلەكەی.

من لەو باوەڕەدام كە چالاكوانانی بواری بازرگانی و كارەكان( الاعمال) دەكرێ هەندێكیان ئەوانی تر دڵنیا بكەنەوە لەو ڕاستیەی ئەگەر مرۆڤ ئەو پەڕی توانای خۆی لە پێناوی خزمەتكردنی كۆمەڵگەكەی بەكار هێنا، ئەوا بە دڵنیاییەوە پرۆژەكەی پاشەكشە ناكات بەڵكو پێشدەكەوێت و گەشە دەكات.

بیر بكەرەوە ئەگەر كارێ ئەنجام بدەیت كە گیانی مەعنەوی لای كەسانی تر بەهێز بكات و خزمەتیان بكات و خزمەتگوزاری و بەرهەمی بەسوودیان پێشكەش بكات، وە ئەگەر تواناكانت تەركیز بكاتە سەر بەخشین لە جیاتی وەرگرتن، ئەوا دواجار دەكرێ زۆر زیاتر لەوەی بەخشیوتە بە دەست بهێنیت.

دنیا زیاتر وەڵامی بۆ بەخشەرەكانە تاكو بۆ وەرگرەكان، ئێمە بە شێوەیەكی سروشتی حەزمان لە یارمەتیدانی ئەوانەیە كە دەبەخشن تا ئەوانەی وەردەگرن. ئەوانەی دەبەخشن زۆر زیاتر لەوەیان دەست دەكەوێت كە دەیبەخشن.

من لەو باوەڕەدام كە ئەو دەستكەوتە مادیانەی فەراهەممان هێناوە دەرەنجامی ئەو بەخشینە بوو كە لە میانەی دەركردنی زنجیرەی ( شربة دجاج للروح ) ئەنجامدان دا. وە من لەو باوەڕەدام كە چیرۆكەكانمان شیفا بەخشە بۆ زۆرێك لە خەڵكی واتە چارەسەر بۆ زۆرێك لە كێشەكانی ژیانیان پێشكەش دەكەین.

وتەیەكی پێشینان هەیە كە دەڵێت: ئەگەر ئێمە ماسیەكمان بەخشی بە هەژارێك ئەوا تەنها بە یەك ژەم خواردن تێرمان كردووە، بەڵام ئەگەر فێری ڕاوە ماسیمان كرد ئەوا هەموو ژیانی تێرمان كردووە.دواجار بەختەوەری بەدەست دێنێت، لەوانەشە ئەویش كەسانی تر فێری ڕاوە ماسی بكات.

((( پێغەمبەری ئیسلام محمد(ﷺ) پێش زیاتر لە ١٤٠٠ ساڵ ئەو شێوازەی گرتۆتە بەر لە كاتێكدا كەسێك دیچتە خزمەتی داوای یارمەتی لێدەكات، ئەویش لێی دەپرسێت هیچت هەیە بیفرۆشیت، لە وەڵامدا كابرا دەڵێت: تەنها یەك كراسم هەیە، سەروەرمان

دەفەرمویێت: بۆم بهێنە، پاشان دەفەرمویێت بڕۆ بیفرۆشە، دوای فرۆشتنی بە دوو درهەم پێیپ دەفەرمویێت بە درهەمێکیان تەورێك و گوریسێکم بۆ بکڕە و درهەمەکەی تر بـدە بە خۆراك بۆ ماڵ و منداڵەکەت، دواتر دەفـەرمویێت: بـڕۆ کۆڵێـك دار بهێنـە، کـە هێنـای فەرمووی بڕۆ بیفرۆشە ، هەر بەو شێوەیە بەردەوام بوو تا لە هەژاری ڕزگاری بوو))).
کەواتە ئەگەر ئێمە خەڵکمان فێری پشت بە خۆ بەستن کرد دوای خوای گەورە ئـەوا بـۆ هـەتا هەتایـە ڕزگارمـان کـردوون لـە دەسـت پانکردنـەوە ، ئەوەیـە کـە زیـج زیجـلار گەورەترین مامۆستای بنەماکانی سەرکەوتن لە ئـەمریکا دەڵـێ: تـۆ دەتوانیـت لـە ژیانـدا هەموو شێك بەدەست بهێنیت ئەگەر هەستایت بە یارمەتیدانی کەسانی تر بۆ بەدەسـت هێنانی خواستەکانیان.

# بەشی شەشەم

## ئێستا سەركەوتن دەست پێدەكات

**هیچ ڕادەیەك لە خوێندنەوە یان خۆ دەرخستن ناتكاتە كەسێكی سەركەوتوو لە ژیاندا. گرنگ لە كارەكەدا بریتیە لە تێگەیشتن و جێبەجێ كردنی بیرۆكە حەكیمانەكان.**

بوب بروكتور

دانەری/ **You Were Born Rich**

# بنەمای
# ٦٣

## ئێستا دەست پێ بکە!.....تەنها ئەنجامی بدە!

**زۆرێك لە خەڵكی دەمرن و هێشتا هیوای ژیان لە ناخیاندا هەر ماوە، هۆکارەکەش لەوەدا دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئەوان لە زۆربەی کاتەکاندا ئامادەیی هەمیشەییان تیایە تاکو بژین، بەڵام کتوپڕ مردن یەخەیان دەگرێت.**

اولیفروندل هولمز

سەرۆکی پێشووی دادگای باڵای ئەمریکی

لێرەدا کاتێکی خەیاڵی و نموونەیی نیە بۆ دەست پێکردن، ئەگەر پرسیار لە ئامۆژگاریکاری ئەمینت دەکەیت کە متمانەت پێیەتی سەبارەت بە باشترین کات بۆ ئەنجامدانی پرۆسەی هاوسەرگیری یان باشترین کات بۆ کردنەوەی دوکانێك یان دابەزاندنی کاڵایەکی نوێ بۆ بازاڕ، یان ئەنجامدانی گەشتێکی هونەری، ئاساییە، من لەوە تێدەگەم، بەڵام سەبارەت بە هەر شتێکی تر، باشترین سراتیژیەت ئەوەیە کە هەنگاو بنێیت و هەر ئێستا دەست پێ بکەیت. بەردەوام مەبە لە دواخستنی کارەکانت هەتا پێنج کۆتری سپی بەسەر ماڵەکەتدا دەست بەفڕین نەکات وەکو هەڵکردنی گڵۆپی سەوز بۆ دەست پێکردن و مۆڵەتی کارکردن. تەنها ئێستا دەست پێ بکە.

ئایا خوازیاریت ببیتە وتاربێژ؟ کێشەیەك نیە، خشتەی کاتەکانت وا دابنێ کە بە خۆڕایی لە یەکێك لە یانەکاندا یان ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی یان لە یەکێك لە قوتابخانەکاندا یان لە کۆلیژێك وتارێك پێشکەش بکە، تەنها بەدیاریکردنی بەروارێك بۆ

ئەنجامدانی کارەکە پابەندت دەکات بە کارەکەوە، ئەگەر ئەوە کارێکی گرانە واتە ڕاستەوخۆ وتاردان، ئەوا ناو لە پەیمانگایەکی پێگەیاندنی وتاربێژ تۆمار بکە یان بەشداری بکە لە خولێکی تایبەت بە هونەری وتاردان.

ئەگەر خوازیاریت ببیتە خاوەن چێشتخانەیەکی گەورە و بەناوبانگ، سەرەتا بگەڕێ بەدوای کارێکدا لە یەکێك لە چێشتخانەکان، واتە بەشاگردی دەست پێ بکە، زۆرن ئەوانەی بە شاگردی دەستیان پێکرد، بەلاَم ئێستا خاوەنی گەورەترین چێشتخانە یان کارگە و کۆگان.

(((خاوەنی چێشتخانەی بابی شەهاب لە شاری هەولێر لە عەرەبانەیەکەوە دەستی پێکرد ، ئێستاش ئەگەر سەردانی ئەو چێشتخانەیە بگەیت دەبینی وێنەی عەرەبانەکەی داناوە و نووسیویەتی لێرەوە دەستمان پێکرد و سوپاسی خوای گەروە دەکات لە سەر ئەو سەرکەوتنە مەزنەی پێی بەخشیوە))).

پێویست نیە هەموو شتێك بزانیت ئنجا دەست پێ بکەیت، تەنها بڕۆرە ناو یاریەکە ئیتر خۆت بە مومارەسە فێر دەبیت. بە هەڵە لێم تێمەگە، من زۆر پشتگیری فێربوون و زانست دەکەم، ئەگەر پێویستیت بە ڕاهێنانی زیاتر هەیە بۆ فێربوون ، بەدوایدا بگەڕێ و دەست پێ بکە، ناوەکەت تۆمار بکە و هەر ئێستا دەست پێ بکە. لەوانەیە بۆ گەیشتن بە خواساتەکانت پێویستیت بە مامۆستایەك یان ڕاهێنەرێك بێت، ئەگەر وا بوو، هەر ئێستا بگەڕێ بەدوای ڕاهێنەرێك یان مامۆستایەکدا. ئگەر دەترسییت، کەواتە چی دەکەیت؟ هەست بە ترسیش بکە و هەرچۆن بێت ڕێگەکە ببڕە، گرنگ ئەوەیە دەست پێ بکەیت، چاوەڕێ مەکە هەتا تەواو ئامادەباش دەبیت، چونکە هەرگیز ناگەیتە ئەو حاڵە. ژیانی پیشەییم وەکو مامۆستای مێژوو لە قوتابخانەی سانەوی شیکاگۆ دەست پێکرد. مامۆستایەکی نموونەیی نەبووم لە یەکەم ڕۆژی وانە وتنەوەم.

پێویست بوو لەسەرم زۆر شت فێرببم سەبارەت بە پۆلەکە و سیستمی تەئدیب و ئادابدادانی کارا و چۆنێتی خۆ ڕزگارکردن لە کەوتنە ناو ڕووبەڕووبوونەوەی قوتابیە فێڵباز و ئاژاوە گێڕەکان، وە چۆنێتی مامەڵە کردن لە گەڵ ئەو حاڵەتانەدا. وە چۆن توانای ئەو قوتابیانەی خوازیاری فێربوونن بەرز بکەمەوە. بەلاَم هەرچۆن بێت

پێویست بوو دەست پێ بكەم، هەموو ئەو شتانەو زۆر شتی تریش لە میانەی وانە وتنەوە فێر بووم.

زۆربەی ژیانم لە ڕاهێنان لە سەر پیشەكەم بەسەر دەبەم. هەندێك لە گرنگترین ئەو شتانە لە میانەی چوونە ناو كارەكەوە نەبێت فێری نابیت. ئەگەر شتێك ئەنجام نەدەیت لە ترسی ئەوەی نەبا سلبیانە هەڵسەنگێنرێت، ئەوا هەرگیز ناگەیتە ئەو جۆرە هەڵسەنگاندنەی كە بەتەواوی بە دڵی تۆ بێت، كەواتە نابێت هەمیشە هەر چاوەڕوانی هەڵسەنگاندنی ئیجابیانە بیت.

## چۆن دەست پێ دەكەیت؟

**(ڕێگەی هەزار میل بە هەنگاوێك دەست پێ دەكات)** پەندێكی چینی كۆن

بنچینەی سەركەوتن لەوەدا خۆی دەبینێتەوە كە ئەوەی لەم كتێبەدا فێری بوویت ببەیتە بواری جێبەجێكردنی كرداریەوە. ڕاستە ناتوانیت یەك جێ هەموو شتەكان بە یەكجار ئەنجام بدەیت، بەلآم دەتوانیت دەست پێ بكەیت،٦٤ بنەمای سەركەوتن لەم كتێبەدا هەیە. ئەگەر هۆشیار نەبیت ئەوا لەوانەیە بۆ تۆ ماندوویی بەخش بێت، بفەرموو بۆ ئەوەی پێویستە بیكەیت:

بگەڕێرەوە بۆ بەشی یەكەم و دەست بكە بە خوێندنەوەی بنەمایەك لە هەموو جارێكدا، بـە پێـی ئـەو ڕیزبەندیـەی پێـی ڕیزكـراوە، تـەواوی بەرپرسـیارێتی ژیـانی خـۆت لەئەستۆبگرە سەبارەت بە ژیان و سەركەوتنت و ڕۆشنایی ئامانجەكانی ژیانت، وە ئەوەی دەتـەوێت دیـاری بكـە و هەسـتە بـە دانـانی ئامـانجی دیـاریكراو ، بگـونجێ پۆوانـە بكـرێ لەهەمووبوارێكی تێڕوانینی كەسێتیت، هەسـتە بـە شـیكردنەوەی بـۆ چـەند هـەنگاوێكی كـرداری كـە بتوانیـت هـەنگاوی بـۆ بنێیـت، هـەروەها جـەخت بكـەرەوە لـە سـەر هـەر ئامانجێـك، و ڕۆژانـە خـەیاڵ لـە ئامانجـەكانت بكـەرەوە، ئەگـەر زیـرەك بیـت لـە گـەڵ كەسـێكی تـردا ڕێـك دەكـەویت تـاكو ببێتـە چـاودێر بەسـەرتەوە، یـان هەڵدەسـیت بـە دروستكردنی كۆمەڵی زیرەك لە پێناو بەجێهێنانی ئەو هەنگاوانە لە گەڵتا.

لە دوای ئەوە دەست بكە بە هەنگاونانی تایبەت بە گرنگترین ئامانجەكانت هەموو ڕۆژێك جگە لە ڕۆژانی پشوو وحەوانەوە. تەواوی توانات بخەرە كار بۆ هەستان بەوەی كە پێویستە ئەنجامی بدەیت. داوای پێداویستیەكانت لە كەسانی تر بكە، بێ ئەوەی بیر لە وەڵامی ئەرێیی یاخود نەرێیی بكەیتەوە، یان بێ ئەوەی داوای هەڵسەنگاندنیان لێ بكەیت. بەردەوام پابەند بە بە چاكسازی ، و خۆراگری لە كاتی دروستبوونی بەربەستەكان و ڕێگریەكان، بەوە دەستت كردووە بە ڕۆیشتن و ڕێكردن بەرەو ئامانجە گرنگەكانت.

دواتر بەرنامەیەك دابهێنە لە پێناو تەواو كردنی ناتەواویەكان، هەوڵ بدە لە پێناو گۆڕینی بیرۆكە كۆتبەندەكان، وە پابەند بە خوێندنەوەی كتێبێك لە بەشی تایبەت بە سەرچاوە كان لە كۆتایی ئەم كتێبەدا (پاشان كتێب لە دوای كتێب بخوێنەرەوە). وە هەستە بە كڕینی كاسێتی تۆمار كراو بۆ ئەوەی گوێی لێ بگریت لە ناو ئۆتۆمبیلەكەتدا، یان كاتێك ڕاهێنانەكانی وەرزش ئەنجام دەدەیت.

هەموو ئەوانە پەرۆشی و پاڵنەرت پێ دەبەخشێت ، دوای ئەوە هەستە بە ڕێكخستنی گەشتێك لە گەڵ هاوسەری ژیانت یان هەندێك لە هاوڕێكانت. ناوی خۆت لە یەكێك لە خولەكانی پەرەپێدانی خود تۆمار بكە، دەست بكە بە بەكارهێنانی وشەی (نا ) بەرامبەر ئەو كەسانەی پەرتت دەكەن یان لە ئامانجە گرنگەكانت لات دەدەن. بە دوای مامۆستایەكدا بگەڕێ یان پشت بە ڕاهێنەرێك ببەستە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری و مانەوەت لە سەر ڕێی ڕاست.

لە كۆتاییدا هەستە بە گەشەپێدانی هۆشیاری ماددی و ماڵ و سامان. سوور بە لە سەر خۆڕاهێنان و پابەند بوون بە پاشەكەوت كردنی ١٠٪ ی داهاتەكەت، هەروەها بەكارهێنانی بەشێك لە تواناو داهاتەكەت بۆ یارمەتیدانی هەژار و كەم دەستەكان لە میانەی ڕێكخراوە خێرخوازیەكانەوە.

بەخشین لە ماڵ و سامانەكەت دیاری بكەو تا دەتوانیت زیادە خەرجی مەكە لە پێناو بەخشینی یارمەتی زیاتر بە كەسانی دەور و بەر، فێر ببە چۆن ماڵ و سامانی حەلاڵ دەست دەخەیت لە ڕێگەی مەشروعەوە.

ناتوانیت هەموو شتەکان بە یەکجار ئەنجام بدەیت، بەلاّم ئەگەر ڕۆژانە بەردەوام بوویت لە پێشکەوتن ئەگەرچی سادەش بێت، بە تێپەڕینی کات دەبینیت کۆمەڵێك نەریتی نوێ و هەڵسوکەوتی تازەت دەست خستووە، بزانە کە سەرکەوتن لە نێوان ئێوارە و چەشتەنگاوێکدا فەراهەم نایەت، من چەندین ساڵم گوزەراندووە تاکو ئەم بنەمایانە فێربووم و جیبەجێم کردووە. هەندێکیم ئەنجام داوە و هێشتا هەندێکی تری ماوە باش ئەنجامی بدەم. تۆش کاتێکت پێویستە بۆ جێبەجێکردنی ئەم بنەمایانە. کاتی زۆرم ویست هەتا ئەم بنەمایانەم لە چەندین سەرچاوەوە وەرگرت و خستمە چوارچێوەی کتێبێکی لەم جۆرە.

پێویستە تۆ سوود لە ئەزموونی من وەربگریت کە پێش تۆ کەوتووم و ڕێگاکەم بۆ دۆزیویتەوە. هەموو ئەوەی تۆ پێویستتە لێرەدا هەیە بۆ ئەوەی ڕێ بکەیت و هەنگاو بنێیت، و بگەیتە ئاستی بەرزتر.

## ئەنجامی سەرسوڕهێنەر

زاناو داهێنەر وفەیلەسوف باکمینستر فولر قسە سەبارەت بەو دەستکەوت و کارانە دەکات کە بە دەستی هێناوە تەنها بە دەستکردن بە خزمەتکردنی مرۆڤایەتی، فولر ئەو ئینجاز و دەستکەوتە ڕۆشن دەکاتەوە بە هێما کردن بۆ ئەو ئامانجە بنچینەییەی مێش هەنگ کە بریتیە لە دەستخستنی هەلاّلە پێناو دروستکردنی هەنگوین، بەلاّم لە گەشتێکی گەڕان بە دوای هەلاّلەدا، مێش هەنگەکە ئامانجێکی زۆر گەورە ئەنجام دەدات بێ ئەوەی پێی بزانێت. لە کاتێکدا لە گوڵێکەوە بۆ گوڵێکی تر دەفڕێت بۆ دەستخستنی هەلاّلەی زیاتر، دەنکەتۆوی نێرە بە باڵەکانی بۆ گوڵ و ڕوەکێکی مێیە دەگوازێتەوە، واتە لە میانەی کۆکردنەوەی هەلاّلەدا کارێکی سانەوی تری بێ مەبەست و جیا لە چالاکی مێش هەنگەکە لە گەڕان بەدوای هەلاّلەدا ئەنجام دەدات. بیهێنە بەرچاوی خۆت کاتێك سواری بەلەمێك بوویت کە بە جوڵێنەرێك کار دەکات، دەبینیت بەملا و ئەولای بەلەمەکە و پشتەوە جوڵە و شڵەژانێك لە ئاوەکەدا دروست دەبێت دەرەنجامی جوڵە و بەرەو پێشچوونی بەلەمەکە بەرەو پێشەوە، ژیانیش وەکو ئەوە وایە، کاتێك تۆ بە

چالاكی و گوڕو تینەوە كار دەكەیت و لە خەمی گەیشتن بە ئامانجەكانی ژیانیت دەبینیت، دواجار دەرەنجامی سەرسوڕهێنەر بەدەست دێت و بۆت دەردەكەوێت كە زۆر گرنگترە لەوەی تێی گەیشتبویی، یان لەسەرەتادا بیرت لێ دەكردەوە، هەموو ئەوەی پێویستە لەسەرت ئەوەیە كە دەست پێ بكەیت، دواتر هەل و دەرگاكان لەبەردەمت و لەم لاو ئەو لاتەوە دەكرێنەوە.

هەموو ئەو كەسە دەوڵەمەند و سەركەوتووانەی دەیانناسم بەخەیاڵێك و پلانێك دەستیان پێكرد، بەلاّم تەنها ئەوە بوو كەدەستیان پێكرد ئیتر ئەوە بوو شتەكان بەڕێگای جۆراو جۆر و چاوەڕوان نەكراو بۆیان دەركەوت.

كاتێك دیف لینیجر بڕیاری دا كە بریكارنامەی خانوو بەرە لە دینفرِ وازلێبێنێت و دەست بكات بە بریكارنامە تایبەتییەكەی، چاوەڕوان نەبوو كە دوای تێپەڕینی ۳۰ ساڵ كۆمپانیای RE/MAX ئەبێتە گەورەترین بریكارنامەی خانوو بەرە لەویلایەتە یەكگرتووەكان، ئەو كۆمپانیایەی كە سەرمایەكەی گەیشتە یەك ملیار دۆلارو نەوەدو دووهەزار بریكاری لە ۵۰ دەوڵەتی جیهاندا دەبێت .

ڕاستییەكەی ئەوەیە كەئەو خەڵكانە ئامانج و پلانی ڕۆشنیان هەبوو كە بەباشترین ڕێگە ئامادەیان كردبوو كاتێ دەستییان پێكردبوو، بەلاّم هەموو سەر كەوتنێكی نوێ دەرگایەكی كردەوە بۆ هەلی نوێ كە لە خەیاڵدا نەبووە .

ئەگەر ئەو ئاڕاستەیەی دەتەوێت بۆی بچییت لە بەرچاو بگریت و دەستپێبكەیت و هەنگاو بنێیت هەموو ئەو هەلانەی كە لە خەیاڵتدا نەبووە فەراهەم دێت و دەروازەكانت بۆ دەكرێتەوە و تۆش ڕێگە دەبڕیت .

# دەرچۆ و هەنگاو بنێ

ئەو پەڕیی توانای خۆم خستۆتە کار بۆ ئەوەی ئەو بنەمایانەو هۆکارەکانی کە پێویستە بخەمە بەردەستت بۆڕێکردن بەرەو پێشەوە و ڕووە و بەدیهێنانی هەموو خەونەکانت .
ئەم بنەمایانەو هۆکارەکان لێهاتن و کارایی لەگەڵ من و ژمارەیەکی زۆر لە خە ڵکی تر سەلماند، دەکرێ ئەمە دەرەنجامیشی بۆ تۆ هەبێ، بەلاّم لەم خاڵەدا زانیاریەکان دەوەستن و ئیلهام و هاندانەکان لەسەر توانا خستنە کارو عەرەق ڕشتن لە لایەن تۆوە دەوەستێ، تۆ خۆت بەتەنها بەر پرسی لەهەنگاونان و بڕیاردان لەپێناو دروستکردنی ئەو ژیانەی کە خەونی پێوە دەبینی، وە هیچ کەسێکی تر ناتوانێ لەجیاتی تۆ بڕیار بدات و ئەو کارە بکات .

تۆ توانا و بەهرە و سەرچاوە کانت لایە کە پێویستە بۆ ئەوەی کەئێستا دەست پێبکەیت و هەر شتێ کە خوازیاریت ئەوە فەراهەم بهێنیت، من دڵنیام کە تۆ ئەتوانیت ئەوە ئەنجام بدەیت، تۆش ئەو ڕاستییە دەزانیت، لەبەرئەوە پێویستە لەسەرت کەهەر ئێستا دەست پێبکەیت! کارەکە چێژ لە خۆ دەگرێت و کارکردنی جدی : لەبەرئەوە بیر بکەرەوە کە چێژ لە گەشتەکە وەر بگریت .

# بنەمای
# ٦٤

## به بەهێزكردنی كردنی كەسانی ترخۆت بەهێز بكە

**سنشد عضدك بأخيك**

**القرآن الكريم**

**واتە: باڵت بەهێز و پتەو دەكەین بە براكەت**

**ئەگەر كردارەكانت ئیلهام بەخش بێت بۆ كەسانی تر و هاندەریان بێت بۆبڵند كردنی خەووخەیاڵیان و زیاتر فێر ببن و زیاتر فەراهەم بهێنن ئەو كاتە تۆ سەركردەیەكی نایاب و ناوازەی.**

**دولی بارتون**

**ئەكتەروخانمی كارو خاوەنی خەلأتی كونترى و سەرمایەكەی ١٠٠ملیۆن دۆلارە**

من هانت دەدەم كە چەند جارێك ئەم كتێبە بخوێنیتەوە، ئەو شتانەی بە لاتەوە گرنگە هێڵی بە ژێردا بهێنە، دواتر چەند جارێك هێڵبەژێرهاتووەكان بخوێنەرەوە، ئینجا بۆت دەردەكەوێت كە لە هەر جارێكدا كتێبەكەی تیا دەخوێنیتەوە نەك هەر ئەوەی خوێندووتەتەوە زیاتر دەچەسپێت، بەڵكو شتێكی تازە بۆ زانیاریەكانت زیاد دەكەیت، بیرۆكەیەك یان تێڕوانینێك كە لە خوێندنەوەی یەكەمدا پێی نەگەیشتبوویت، بەلاّم ئەوەش پێویستی بە كات هەیە تاكو ئەو بیرۆكە نوێیانە وەربگریت.

هەروەها پێشنیارت بۆ دەكەم كە چەند دانەیەك لەم كتێبە بدەیت بە كوڕ و كچەكانت یان هاوڕێ و هاوكارەكانت یان قوتابی و خوێندكارەكانت، دواتر لە دەرەنجام و

گۆڕانکاریەکان لە فەرمانگە یان قوتابخانە یان ماڵەکەتدا سەرسام دەبیت، بەسادەیی، ئەو گۆڕانکاریانە لە میانەی جێبەجێکردنی ئەم بنەمایانە فەراهەم دێت.

گەورەترین دیاریەك بە کەسێکی ببەخشت بریتیە لە هاندان و خۆشەویستی، ئایا شتێك هەیە کە باشترین دەربڕی خۆشەویستی و سۆز بێت لە هاوکاریکردن و بەدەمەوە بوونی کەسانێك کە گرنگیان پێ دەدەیت لە سەر ئازاد کردنی بیرو ڕاکانیان کە کۆتبەندیان دەکات یان نەزانیان بەرامبەر سەرکەوتن، وە هاندانیان لە سەر ژین سازی و دروستکردنی ئەو ژیانەی کە لە ناخی دڵ ودەروونیانەوە خوازیارن فەراهەمی بهێنن.

زۆرێك لە ئەمریکیەکان ئێستا لە بارێکی دەروونی دژوار و پڕ لە بێ ئومێدی و تەسلیم بوون دەژین، کاتی گۆڕانکاری ئەو بارە هاتووە، هەریەك لە ئێمە هێز و توانایەکی ناوخۆیی هەیە وایلێدەکات کە توانای دروستکردنی ژیانێکی هەبێت کە خوازیارە بۆی و خەوی پێوە دەبینێت، هەمووومان شایستەی ئەوەین کە خۆمان بسەلمێنین و سوودی تەواو لە تواناکانمان ببینین، ئەوە مافێکە لەو مافانەی کە لە پێناویدا لە دایکبووین، بەلاَم پێویستە خۆمان داوای بکەین و بە دوایدا بچین، و لە میانەی کاری جدیدا بەدەستی بهێنین، بەشێك لەو کارەش یەکەم بریتیە لە فێربوون و خوێندن، بە پێی ئەو بنەمایانەی کە دەرەنجامەکانی زامنە و بۆ هەموو کات و ساتێك گونجاوە. زۆربەمان ئەو بنەمایانە لە قوتابخانە یان زانکۆکان فێر نابێت، کەمێکی کەمیشمان لە ماڵەوە فێری دەبێت.

بێگەمان ئەم بنەمایانە لە کەسیچکەوە بۆ یەکێکی تر لە ڕێگەی مامۆستا و ڕابەر و ڕاهێنەرەکانەوە گوازراوەتەوە، ئێستاش لە ڕێگەی کتێب و ئەڵقەکانی توێژینەوە و بەرنامەکانی تەلەفزیۆن و ڕادیۆ دەگات ، ئێستا ئەو بەنەمایانە لە بەردەستی تۆیە ، یەکەمجار پێویستە بە کاری بهێنیت لە پێناو ڕزگارکردنی ژیانی خودی خۆت و کەسانی دەوروبەرتن ئەوانەی بەلاتەوە گرنگن، وە ئەوانەی کاریگەری زۆرت بەسەریانەوە هەیە.

چیە ئەگەر ئەندامانی خێزانەکەت هەموویان واز بهێنن لە سکلاچکردن و هەرەیکەیان بەرپرسیارێتی تەواو لە ژیانی خۆیان لە ئەستۆ بگرن، دەست بکەن بە دروستکردنی ئەو ژیانەی خەوی پێوە دەبینن؟، وە چی دەبێت ئەگەر هەموو فەرمانبەرانی کۆمپانیاکەت

ئـەم بنەمايانـە جێبـەجێ بکـەن؟، يـان هـەموو ئەنـدامانی يمـە وەرزشـيەکەت بنـەماکان جێبـەجێ بکـەن، وە چـی دەبێـت ئەگـەر قوتابيـانی ناوەنـدی و ئامـادەيی هـەموو ئـەو بنەمايانــە فێــر بــبن و بيخەنــە بــواری جێبەجێکردنــەوە لــە پــۆل و يارگــا و ژيــانی کۆمەڵايەتی ؟ يان هەموو هاوسەران لە ژيانی خێزانيدا ئەم بنەمايانە جێبەجێ بکەن ؟ بێگومان ئەو کات جيهان زۆر جياواز دەبێت .

(((بێگومان ئێمەی موسوڵمان هەموو ئەم بنەمايانە بە جۆرێك لە جۆرەکان لە قورئانی پيرۆزو فەرموودە شيرينەکانی پێغەمبەری ئيسلامدا دەبينين و دراوە بە گوێماندا، بەڵام ئەوەی جێی داخە ئەوەيە وەکو پێويست سوودمان لەو دوو سەرچاوە پيرۆزە وەرنەگرتووە، بەڵام هيوادارم خوێندنەوەی ئەم بنەمايانەی کە جاك کانفيڵد لەم کتێبەدا نووسيويەتی هانمانبدات بۆ خوێندنەوەی زياتر و چوونە خزمەت قورئانی پيرۆز و فەرموودە شيرينەکانی پێغەمبەر (ﷺ) ئەنجامدانی توێژينەوە لەسەريان، هەروەها سوود وەرگرتن لە وتە جوان و ئامۆژگاريەکانی لوقمانی حەکيم و زانايانی تر .(((

دواجار خەڵکی بەرپرسيارێتی تەواو لە ژيانی خۆيان و ئەو دەرەنجامانەی بە دەستی دەهێنن يان بە دەستی ناهێنن لە ئەستۆ دەگرن، و تێڕوانين و ئامانجەکانيان لايان ڕۆشن دەبێت، و کەس نابێتە قوربانی ڕەخنەگرتن يان دەستدرێژيکردنە سەر کەسانی تر، دواجار هەمووان لە ڕووی تەحەديات و قورساييەکانی ژياندا خۆڕاگر دەبن، ژنان و پياوان دواجار بەيەکەوە يەکدەگرن لە تيمەکاندا لە پێناو بەدەست هێنانی خواست و خەوەکانيان.

((( خوای گەورە لە قورئانی پيرۆزدا ئاماژەی بەو ڕاستيە کردووە کە باوەڕدارانی پياوو ئافرەت پشتگيرو هاوکاری يەکترن:(والمؤمنون والمؤمنات بعضهم اولياء بعض يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر...) .

دواجار خەڵکی داوای خواستەکان و پێداويستيەکانيان دەکەن، وە دواجار هەست دەکەن کە سەربەست و ئازادن، لەوەی کە دەتوانن ئەوەی پەسەند نيە و لە بەرژەوەندی ئەوان نيە ڕەد بکەنەوە، دواجار خەڵکی لە ناڵە ناڵ و سکاڵا کردن دەوەستن و لە ڕێکردن

بەرەو دروستكردنی ژیانێكی شكۆمەندانە كە دەیخوازن بەردەوام دەبن، دواجار خەڵكی ڕاستگۆ دەبن و بە سۆز و نەرم ونیان و گوێ بۆ یەكتر دەگرن، چونكە دەزانن كە ئاشتی و ئاسوودەیی و خۆشگوزەرانی لە میانەی ڕاستگۆیی و باش گوێ لە یەكتر گرتن فەراهەم دێت.

بەكورتی، دواتر جیهان گەشە دەكات و پێشدەكەوێت!

گەورەترین بەشداریەك كە بتوانیت پێشكەش بەم جیهانەی بكەیت ئەوەیە كە گەشە بە تێگەیشتن و تێڕوانینت بۆ خودی خۆت بدەیت، هۆشیار بیت و توانای دەرخستنی خەو و خەیاڵ و خواستەكانت، بەڵام گەورەترین شتی دووەم كە بتوانیت ئەنجامی بدەیت ئەوەیە كە هاریكاری كەسانی تر بكەیت بە ئەنجامدانی ئەوەی كە بۆ خۆتی ئەنجام دەدەیت، بیر بكەرەوە دنیا چەند جوان و ناوازە دەبێت ئەگەر هەریەك لە ئێمە ئەوە ئەنجام بدەین.

من هیوادارم كە ئەم كتێبە بەشدار بێت لە دروستكردنی جیهانێكی لەم جۆرە، ئەگەر ئەوە فەراهەم هات ئەوا من ئامانجی خۆمم بەدەست هێناوە لە هاندان و هاوكاریكردنی كەسانی تر كە بە تێڕوانینێكی باشترەوە بژین لە چوارچێوەی خۆشەویستی و ئاسوودەیی.

باشترین ڕێگەی كارا بۆ فێربوون ئەوەیە كە كەسانی تر فێر بكەیت ، ئەوە واتلێدەكات كە بیر و بۆچوونەكانت ڕۆشنتر بكەیت و لە دووفاقەیی بیركردنەوە و وەرگرتن خۆت ڕزگار بكەیت، لەهەموو ئەوانە گرنگتر ئەوەیە كە داوات لێ دەكرێت كە بخوێنیتەوە و بخوێنیت و قسە بكەیت دەربارەی ئەو زانیاریانە دووبارەو چەند بارە كە زانست و زانیاری تۆ زیاتر دەكات و دەیچەسپێنێت.

یەكێك لە گەورەترین دەستكەوتێك بە دەستم هێنابێت لە دەرخستن و وتنەوەی بنەماكانی سەركەوتن ئەوەیە كە بنەماكان و ڕادەی گرنگی بەكارهێنانیانم بیری خۆم دەخستەوە. لە كاتێكدا ئەندامانی تیمی كاری تایبەت بە خۆم بەشەكانی یەكەمی ئەم كتێبەیان دەخوێندەوە لە گەڵ كۆتایی هاتنی نووسینەوەی، كە یارمەتی باشی داین لەسەر پابەندبوونی تەواو بە هەموو بنەماكان لە كاتێكدا كە پێشتر بە شێوەیەكی

تەواو بە كارمان نەدەهێنا. لە هەر كاتێكدا لە ئەڵقەكانی توێژینەوە و وتنەوەی لە هەموو كونجێكی وڵاتەكەم خۆم دەبینیەوە كە زیاتر جدی دەبم لە جێبەجێكردنی بنەماكان لە ژیانی كەسایەتی خۆمدا.

## ئەم بنەمایانە فێری كەسانی تر بكە

بیر بكەرەوە لە وكەسانەی دەكرێ ئەم بنەمایانەیان فێر بكەیت. ئایا دەكرێ ئەم بنەمایانە لە یانەكاندا بڵێیتەوە؟ یان لە یەكێك لە قوتابخانە سانەویەكان یان كۆلیجەكانی هەرێم؟ یان هەڵسیت بە ئەڵقەیەكی توێژینەوە لە كارەكەتدا، یان چەند دیمانەیەكی توێژینەوە لە ماوەی ٦ هەفتەدا ساز بكەیت كە بەشداربوان هەفتەی ڕۆژێك تیایدا لە سەر خوانی نیوەڕۆ كۆببنەوە؟ یان سازكردنی كۆڕێكی وتووێژی خێزانی؟

ئەگەر حەز لەوە دەكەیت، دەتوانیت سەردانی ماڵپەڕی (www.thesuccessprinciples.com) دەلیلی خوێندنی بەخۆڕایی دابەزێنیت لە پێناو وتنەوەی بنەما سەرەكیەكان لەم كتێبەدا بە خەڵكی، لە گەڵ ئەوەدا تۆ هەڵدەسیت بە یارمەتیدانی خەڵك بە فێركردنیان ، دواجار هەمووی بە خێر و سوود بۆ خۆت دەگەڕێتەوە.

پێویست نیە ببیت بە مامۆستا تاكو كۆڕی توێژینەوەی ئەم بنەمایانە بەڕێوەبەریت، هەموو ئەوەی پێویستە ئەوەیە كە ئامادە باش بیت بۆ ڕێكخستنی تاو و توێكردنی ئەم بنەمایانە.

بیر بكەرەوە و بیهێنە خەیاڵی خۆت كە خێزانێك یان كۆمەڵەیەك یان یانەیەك یان تیمێكی فرۆشتن یان كۆمپانیایەك هەموان كە كاری تیا دەكەن هاوكاری یەكترن و ئەم بنەمایانە بە كارایی جێبەجێ دەكەن، دواجار دەرەنجامەكان سەرسوڕهێنەر دەبن، دەكرێ ئەو كەسەی ئەوە بخولقێنێ تۆ بیت، ئەگەر ئەو كەسە تۆ نەبیت ئەی كێ بێت؟ئەگەر ئێستا نەبێت، ئەی كەی بێت؟

## كاتێك تۆ هاوكاری كەسانی تر دەكەیت،
## دواجار ئەوانیش هاوكاریت دەكەن

جیاكاریەكی تر هەیە، هەتا زیاتر هاوكاری كەسانی تر بكەیت كە لە ژیاندا سەركەوتوو بن، حەز و ئارەزووی زیاتریان لا دروست دەبێت كە ئەوانیش هاوكاریت بكەن لە سەركەوتندا، لە وانەیە پرسیار بكەیت لە هۆكاری سەركەوتنی ئەو كەسانەی ئیستراتیژیەتی سەركەوتن دەزانن، ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە ئەوان هاوكاری خەڵكی زۆریان كردووە لە گەیشتن بە خواستەكانیان لە ژیاندا، سروشتیە كە خەڵكی یارمەتی كەسانێك دەدەن كە هاوكار و پشتیوانی سەركەوتنەكانیان بوون، ئەوە بۆ تۆش ڕاست و دروستە.

یەكێك لە مامۆستا ڕوحانیەكانم جارێكیان فێری ئەوەی كردم كە ببمە قوتابی بۆ كەسێكی لە خۆم بالاْ تر ، و ببمە مامۆستا بۆ كەسێكی لە خۆم خوارتر. هاوڕێ و هاوكار بم بۆ كەسانی هاوشانی خۆم، ئەوە ئامۆژگاریەكی گەورەیە بۆ هەموومان.

## لیستی کتێبە پێشنیارکراوەکان بۆ سەرکەوتن

ئەم لیستەی خوارەوە هەمان ئەو لیستە نیە کە جاك کانفیلد لە کۆتایی ئەم کتێبەدا پێشنیاری کردووە، چونکە ئەوەی نووسەر پێشنیاری کردووە هەمووی بە زمانی ئینگلیزی نووسراوە، پێم وایە ئەگەر بیشیان نووسم کەمتر سوودیان لێ وەردەگیرێت، بەڵکو ئەمەی خوارەوە ئەو کتێبانەیە کە لە کتێبخانەکانی کوردستاندا بەتایبەتی شاری سلێمانی بەرچاوم کەوتووە، بە داوای لێبوردنەوە مەرج نیە ئەمانە تەنها کتێب بن بەڵکو چەندین کتێبی تر هەیە من بەرچاوم نەکەوتووە و بەڕێزتان دەتوانن بە دوای ئەو کتێب و سەرچاوانەی تردا بگەڕێن:

## ناوی چەند سەرچاوەیەك بۆ خوێندنەوە

❖ ***بواری پەرەپێدانی مرۆیی:***

١. .ستیفن ئار کوفی .الصفات السبع للناس اکثر فعالیة.یان کوردیەکەی ( حەوت تایبە تمەندی کەسە سەرکەوتووەکان .
٢. د محمد العریفی . استمتع بحیاتك .
٣. حەوت کلیل بۆ سەرکەوتن .ئیبراهیم فەقی .
٤. ئانتۆنی رابینز .بەرەو کامەرانی .
٥. دایل کارنیجی .هونەری وتاردان .
٦. دایل کارنیجی .هونەری هاوڕێ گرتن .
٧. دایل کارنیجی .( دع القلق وابدأ الحیاة ).
٨. جوزیف اوکونر و جون سیمور .(مدخل الی البرمجة اللغویة العصبیة ).
٩. وین دایەر .هەست بە گەورەیی خۆت بکە .
١٠. یاساکانی ژیان . دایل کارنیجی .

١١. ئیبراهیم فەقێ .هێزی بڕیاردان لە مرۆڤدا .


❖ **بواری راوێژکاری خێزانی :**


١. گفتوگۆی خێزانی . و. م. محمد عبد الرحيم .

٢. صالح سعيد .چۆن هاوسەری ژیان هەڵدەبژێریت .

٣. د.فەیرۆز عمر .و.صالح سعيد .ساڵی یەکەمی هاوسەرێتی .

٤. صالح سعيد . رازەکانی هەردوو هاوسەر بۆ یەکتر .

٥. د صلاح صالح الراشد و.صالح سعيد .چۆن دڵی خێزانەکەت کەمەندکێش دەکەیت ؟ .

٦. د صلاح صالح الراشد و.پ.صالح سعيد چۆن دڵی مێردەکەت کەمەندکێش دەکەیت ؟.


❖ تۆش خۆت دەتوانیت چەندین سەرچاوەی تر دیاری بکەیت بە پێی حەز وپێویستی خۆت .

<u>**بەرهەمەکانی وەرگێڕ:**</u>

- **زنجیرەیماڵێکی ئاسوودە کە پێنج کتێب لە خۆدەگرێ :**

1. **چۆن هاوسەری ژیانت هەڵدەبژێریت ؟**
2. **ساڵی یەکەمی هاوسەرێتی .**
3. **ڕازەکانی هەردوو هاوسەر بۆ یەکتر .**
4. **چۆن دڵی مێردەکەت کەمەندکێش دەکەیت ؟**
5. **چۆن دڵی خێزانەکەت کەمەند کێش دەکەیت ؟**

- **زنجیرەی ڕۆشنبیری یاسایی :**

**ڕابەرێکی سەرەتایی بۆ ناساندنی یاساو سیستمی دادوەری لە کوردستان و عێراق .**

- **زنجیرەی بەرەو سەرکەوتن :**

1. **خوێندنەوە هەنگاوی یەکەمە بۆ سەرکەوتن .**
2. **بنەماکانی سەرکەوتن.**

- **قورئانی پیرۆز لە صەد فەرموودەی پێغەمبەردا ( درودی خوای لەسەربێت ) .**

# پەیڤی كۆتـاییم

كاتێك لە خوێندنەوەی ئەم كتێبە بوویتەوە هەوڵ بدە هەناسەیەكی قوڵ وەربگرەو بیدەرەوە، سوپاسی خوای گەورە بكە و كۆمەڵێك نزا و پاڕانەوەی بە كوڵ بكە و بڵێ: پەروەردگارا تۆ بیت و گەورەیی خۆت دڵم پڕ نوور بكە و ئاسوودەیی و ئارامیم پێ ببەخشە و لە كاتە ناسك و هەستیارەكاندا مەمدەرە دەستی نەفسی خۆم یان كەسانی تر بەڵكو بمخەرە بەر لوتف و بەزەیی خۆت لە پێش مردن تەوبەم بە نصیب بكەو لە كاتی مردندا پلەی شەهیدان و لە دوای مردن فیردەوسی باڵام پێ ببەخشە ، هێز و توانای زۆرم بدەرێ تاكو بەسەر هەموو كۆسپەكانی ژیاندا زاڵ بم. ئامین

# The Success Principles

**HOW TO GET FROM WHERE YOU ARE TO WHERE YOU WANT TO BE**

**Jack Canfield**